



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP
FACULTAD DE SALUD Y NUTRICION

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

TESIS

DIFERENCIA DE GÉNERO EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LOS TRABAJADORES DE LA MICRO
RED YANAHUARA - SACHACA DEL MINSA AREQUIPA
2017

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

AUTORES:

Bach: PAUCAR ESCARCENA, Elizabeth Adela

Bach: PARI VILCA, Otto Daniel

LIMA – PERÚ
2017

ASESOR DE TESIS

Dra: Madelaine Bernardo Santiago

.....

Jurado examinador

Presidente

Dra. Marcela Rosalinda Barreto Munive

.....

Secretaria

Dr. Eugenio Cruz Telada

.....

Vocal

Mg. Lenmy Ochoa Santos

.....

DEDICATORIA

A dios por darnos la fuerza de seguir adelante y permitirme llegar a este momento de mi vida.

A mis compañeros de estudio por apoyarme constantemente de ser pacientes y comprensivo para cumplir una nueva meta.

AGRADECIMIENTO

Mediante este trabajo quisiera agradecer a mi asesora con su notable experiencia supo guiarme para su correcta elaboración.

A la Universidad Privada Telesup por darnos la oportunidad de poder demostrar que podemos ser buenos profesionales

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Nosotros, **Elizabeth Adela Paucar Escarcena**, DNI N°. 29617511 y **Otto Daniel Pari Vilca**, con DNI N°. 45037849, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y títulos de la Universidad Privada TELESUP, Facultad de Psicología, nos presentamos con la tesis titulada “ Diferencia de Género en el Bienestar Psicológico en los Trabajadores de la Micro Red Yanahuara - Sachaca del Minsa Arequipa ” declaramos bajo juramento que:

La tesis es de nuestra autoría y que toda la documentación que la acompaña es veraz y autentica.

Así mismo, declaramos también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Privada TELESUP.

Lima, 20 de enero del 2018.

.....

Firma

.....

Firma

RESUMEN

La presente investigación titulada “ Diferencia de Género en el Bienestar Psicológico en los Trabajadores de la Micro Red Yanahuara - Sachaca del Minsa Arequipa”, se trazó como objetivo en determinar el nivel de Bienestar Psicológico según género en los trabajadores que vienen laborando en la Micro red Yanahuara Sachaca del Minsa.

El método empleado para la investigación fue el método científico, el enfoque cuantitativo, el diseño de investigación no experimental y el tipo de investigación fue descriptivo comparativo, se trabajó con una muestra conformada por 46 trabajadores, distribuidas de 27 mujeres y 19 hombres, a los cuales se les aplicó el instrumento de la Escala de Bienestar Psicológico - EBP.

Siendo los resultados de la investigación, que se encontró que las mujeres presentan un mayor nivel de bienestar psicológico con un 89 % que los varones 21%.

Palabras clave: Bienestar Psicológico y Género

ABSTRACT

The present research entitled "Gender Difference in Psychological Wellbeing in the Workers of the Micro Network Yanahuara – Sachaca del Minsa Arequipa", was set as an objective in determining the level of Psychological Wellbeing according to gender in the workers who have been working in the Micro network Yanahuara Sachaca del Minsa.

The method used for the investigation was the scientific method, the quantitative approach, the design of non-experimental research and the type of research was comparative descriptive, we worked with a sample made up of 46 workers, distributed among 27 women and 19 men, to which were applied the instrument of the Psychological WellbeingScale - EBP.

Being the results of the research, it was found that women have a higher level of psychological well-being with 89% than men 21%.

Keywords: Psychological and Gender Well-Being

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Índice de contenidos	ix
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
Introducción	14
I. PROBLEMA DE INVESTIGACION	
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problema específicas	18
1.3. Justificación y aportes de estudio	18
1.4. Objetivos de la investigación	20
1.4.1. Objetivo general	20
1.4.2. Objetivos específicos	20
II. MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de la investigación	21
2.1.1 Antecedentes nacionales	21
2.1.2 Antecedentes locales	22
2.1.3 Antecedentes internacionales	23
2.2. Bases teóricas de las variables de estudio	24
2.2.1 Origen del concepto de Bienestar Psicológico	24
2.1.2 Revisión Histórica Del Concepto De Bienestar	27
2.3 Modelos Teóricos	30
2.3.1. El modelo de las tres vías hacia la felicidad de Seligman	30
2.3.2. Modelo de Ryff	33
2.3.3. Modelo Flow	37

2.3.4. Componentes del bienestar psicológico	39
2.3.4.1. Afecto positivo y afecto negativo	39
2.3.5. Sub escalas de Bienestar Psicológico	40
2.3.6. Sexo y Género	45
2.3.7. Bienestar psicológico, salud mental y género	45
2.7.8. Definición de términos básicos	47

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de investigación	52
3.1.1. Hipótesis general	52
3.1.2. Hipótesis específicas	52
3.2. Variables	52
3.2.1. Definición conceptual	52
3.2.2. Operacionalización de variables	55
3.3. Nivel de investigación	56
3.4. Tipo de investigación	56
3.5. Diseño de la investigación	56
3.6. Población, muestra y muestreo	57
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	58
3.7.1. Técnicas de recolección de datos	58
3.7.2. Instrumentos de recolección de datos	58
3.8. Validación y confiabilidad	62
3.9. Desarrollo de la propuesta de valor	65
3.10 Aspectos Deontológicos	67

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados del instrumento escala de bienestar psicológico – ebp	68
---	----

V.DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados	84
--	----

VI. CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones	87
-------------------	----

VII. RECOMENDACIONES	
7.1. Recomendaciones	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
ANEXOS	93
Anexo 1:	
Matriz de consistencia	
Anexo 2:	
Matriz de operacionalización de variables	
Anexo 3:	
Escala de bienestar psicológico	
Anexo 4:	
Base de datos	

INDICE DE TABLAS

INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Tabla 1:	68
Población por sexo	
Tabla 2:	69
Población por edad	
Tabla 3:	70
Población por edad, según el sexo	
Tabla 4:	71
Población por estado civil	
Tabla 5:	72
Población por estado civil, según el sexo	

RESULTADOS POR DIMENSIONES, SEGÚN EL SEXO

Tabla 6:	73
Dimensión bienestar psicológico subjetivo	
Tabla 7:	74
Dimensión bienestar material	
Tabla 8:	76
Dimensión bienestar laboral	
Tabla 9:	77
Dimensión relaciones con la pareja	
Tabla 10:	78
Variable bienestar psicológico	

RESULTADOS POR DIMENSIONES

Tabla 11:	79
Dimensión bienestar psicológico subjetivo	
Tabla 12:	80
Dimensión bienestar material	
Tabla 13:	81
Dimensión bienestar laboral	
Tabla 14:	82
Dimensión relaciones con la pareja	
Tabla 15:	83
Variable bienestar psicológico	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:	68
Población por sexo	
Figura 2:	69
Población por edad	
Figura 3:	70
Población por edad, según el sexo	
Figura 4:	71
Población por estado civil	
Figura 5:	72
Población por estado civil, según el sexo	
RESULTADOS POR DIMENSIONES, SEGÚN EL SEXO	
Figura 6:	73
Dimensión bienestar psicológico subjetivo	
Figura 7:	74
Dimensión bienestar material	
Figura 8:	76
Dimensión bienestar laboral	
Figura 9:	77
Dimensión relaciones con la pareja	
Figura 10:	78
Variable bienestar psicológico	
RESULTADOS POR DIMENSIONES	
Figura 11:	79
Dimensión bienestar psicológico subjetivo	
Figura 12:	80
Dimensión bienestar material	
Figura 13:	81
Dimensión bienestar laboral	
Figura 14:	82
Dimensión relaciones con la pareja	
Figura 15:	83
Variable bienestar psicológico	

INTRODUCCIÓN

La búsqueda del Bienestar Psicológico, es una aspiración fundamental de la humanidad, a partir de ahí, tras realizar un importante esfuerzo de reunir investigaciones acerca de la problemática de comprender la satisfacción emocional de las personas, a dado lugar a antecedentes históricos, descripciones de temas e importantes en el trabajo de campo.

Desde hace años, comienza a tomar cada vez más importancia las capacidades, fortaleza en el desarrollo personal, el Bienestar psicológico como una especie de evaluación en las personas que hacen de sus vidas a la satisfacción de diferentes en aspectos: laboral, matrimonial y entre otros.

De acuerdo, a nuestra investigación referente al tema de Bienestar Psicológico encontramos donde autores, como a Carol, Ryff, Keyes, han planteado seis dimensiones: auto aceptación, relaciones positivas con otra personas, autonomía, el dominio del entorno en el propósito de la vida, el crecimiento personal. Por su parte, Seligman nos muestra tres vías fundamentales, tales: vida placentera, vida comprometida, vida significativa.

Llegando a definir los investigadores, Díaz y Sánchez que el Bienestar psicológico como la evaluación que las personas hacen de su vida dentro de lo cognitivo, laboral y matrimonial.

Hacer búsqueda e investigación de bienestar psicológico es amplio y significativo porque cada persona tiene un determinado de vida altos y bajos en experiencias y emociones.

De modo que el foco de interés está centrado en la búsqueda, detección y tratamiento de problemas. La persona con un bienestar psicológico adecuado, posee una satisfacción con su vida, frecuentes emociones positivas y sólo infrecuentemente, emociones negativas.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo y está dividida en 8 capítulos, que son los siguientes:

En el primer capítulo, corresponde al planteamiento del problema, formulación del problema, importancia, justificación objetivos de la investigación y limitaciones del problema.

En el segundo capítulo, presentamos el Marco Teórico, acompañado de los antecedentes nacionales e internacionales, Bases teóricas de la calidad y satisfacción, como la definición de términos. .

En el tercer capítulo, se enfocó en establecer en el desarrollo de los métodos y materiales, hipótesis, variables, métodos de investigación, diseño, técnicas e instrumentos de recolección de datos, población y muestra.

En el cuarto capítulo, se da la presentación de los resultados presentados en tablas y gráficos y la prueba de hipótesis.

En el quinto capítulo, se refirió a la Discusión de los resultados con los antecedentes referidos para nuestra investigación.

Finalmente en los capítulos VI se refirió a las conclusiones

En el capítulo VII se refirió a las recomendaciones.

En el capítulo VIII las referencias bibliográficas y los anexos.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento del problema

En el año 1946, la OMS en el preámbulo de su “Carta Constitucional” definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición tuvo una gran trascendencia en su momento y actualmente es una de las definiciones más conocidas y difundidas.

Entre las innovaciones que aportó destaca su carácter positivo, en tanto que considera la salud no sólo como la ausencia de enfermedades e invalideces, sino como un estado óptimo positivo o “completo bienestar”, el cual se compara con la salud. Por otro lado, no sólo se refiere al área física del ser humano sino que, por primera vez, se incorporan las áreas mental y social, dando un carácter multidimensional al concepto de salud.

El trabajo del servidor de salud se desarrolla con frecuencia ante diversas situaciones estresantes las cuales pueden ser perjudiciales para su bienestar psicológico y físico.

La mayor sobrecarga de pacientes en los empleados de salud trae consigo un aumento de la carga emocional y mental, mayores exigencias macroeconómicas, que han implicado un incremento de las exigencias de adaptación de los trabajadores sanitarios y un descenso de las condiciones laborales actuales, lo que ha supuesto incrementos en los turnos de trabajo, escasa promoción, movilidad descendente o forzosa y cambios de oficio o profesión.

Con respecto a la relación entre Género y Bienestar subjetivo, los estudios indican que las mujeres suelen informar mayor afectividad negativa y mayor intensidad afectiva en general que los hombres por lo que posiblemente vivencian al mismo tiempo y con mayor intensidad emociones positivas y negativas generándose un equilibrio que provoca niveles de bienestar subjetivo similar a los hombres tal como lo dice Barrientos (2005).

Es importante además destacar que el rol tradicional adjudicado al género femenino incluye generalmente tareas de cuidado de otros, lo que puede estimular mayor responsabilidad emocional en las mujeres que en los hombres y por ende, a que estén más dispuestas a experimentar y a expresar sus emociones.

Asimismo, el MINSA (2013) muestra que el 30% de sus empleados presentan índices bajos en su bienestar psicológico, ya que durante sus tiempos libres se dedicaban a realizar otras actividades laborales y un 15 % son inactivos. El equipo de salud debe poseer ciertas cualidades que le permitan estar comprometidos para así poder enfrentar situaciones generadoras de estrés, mediante el uso de mecanismos de afrontamiento orientados a mantener y/o restablecer el equilibrio psicoemocional, lo que llevará a la mejora de la atención al paciente.

La Micro red Yanahuara – Sachaca perteneciente al MINSA, consta de tres establecimientos de salud: Centro de Salud Yanahuara, puesto de Salud Sachaca y puesto de salud Pampa de Camarones, en la misma trabajan 46 personas, entre personal asistencial y técnico, con una población de 73 570 personas en los dos distritos cubiertos, según el último censo (para más información véase anexo 3). Por lo expuesto anteriormente, resulta de gran interés realizar esta investigación, donde se pretenderá responder a la interrogante ¿Cuál es el nivel de Bienestar Psicológico en los trabajadores según género en la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la diferencia de género en el Bienestar Psicológico en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la diferencia de género en el Bienestar Psicológico subjetivo en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?
- b) ¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico material en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?
- c) ¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico laboral en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?
- d) ¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico en las relaciones de pareja en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa?

1.3. Justificación y aportes de estudio

Existen tres justificaciones que sustentan nuestra investigación: justificación teórica, metodológica y práctica.

La Justificación teórica considera hacer una revisión acerca de las teorías relacionadas con el concepto de Bienestar Psicológico con el fin de establecer un constructo teórico sólido que nos permita entender su dimensión subjetiva, evolutiva y multidimensional, buscando puntos de encuentro entre las diferentes tendencias teóricas facilitando con ello la inclusión tanto de los componentes considerados en la tradición hedónica (la afectividad y los juicios cognitivos en el presente) como los componentes considerados en la tradición eudamónica, (el sentido de la vida y su proyección en el futuro).

Durante mucho tiempo la psicología se ha centrado en la patología, es a partir de los años 70 que el estudio del Bienestar Subjetivo empezó a ocupar un lugar relevante en el interés de los investigadores.

Qué es la felicidad y como conseguirla fue la pregunta que ha estado presente durante toda nuestra historia y la filosofía o religión trató de resolverla

durante siglos, en la actualidad el tema ha dejado de tener un matiz filosófico y religioso para ser abordado por las Ciencias Sociales y en especial, desde las perspectivas económica y psicológica.

Sin duda, muchos de los temas en los que la Psicología se ha centrado en los últimos años tienen que ver con la perspectiva positiva la que nos explica que la felicidad se basa en nuestras fortalezas internas y virtudes.

Para esta investigación nos centraremos en el estudio de tres modelos teóricos: El modelo de las tres vías hacia la felicidad de Seligman (2002), el modelo multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff (2013) y el modelo integrativo de Sánchez (1998). Y haremos una revisión de las últimas teorías sobre el tema como el modelo Flow de Csíkszentmihályi

Buscamos establecer la validez y confiabilidad del constructo Bienestar Psicológico en la búsqueda de modelos que promuevan la salud organizacional debido a que el planteamiento básico de los modelos de vulnerabilidad consiste en encontrar «factores de riesgo», es decir, aquellos factores que incrementan de algún modo la probabilidad de desarrollar un trastorno dado. Este tipo de pensamiento deja de lado los *factores de protección* (Keyes y López, 2002) con el fin de evitar que surja el problema en vez de tratarlo

Consideramos que es momento de ampliar nuestra concepción sobre la normalidad con el fin de mejorar nuestras intervenciones tanto en el ámbito clínico como en el laboral, pensamos que si somos capaces de instalar, mantener, o apoyarnos en esos elementos positivos, se puede favorecer el aprendizaje de repertorios adaptativos y de un mejor funcionamiento en general. Calidad de vida sin stress.

Nuestra justificación práctica cuenta con que los datos empíricos servirán para plantearse alternativas, viables frente a la problemática que atañe al clima laboral en instituciones de salud, lo que nos permitirá diseñar, presentar y llevar a cabo un programa de bienestar y mejora del clima laboral efectivo, que podría ser extrapolado en otras instituciones relacionadas con salud y del ámbito empresarial.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de bienestar psicológico según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.

1.4.2. Objetivos específicos

- Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico subjetivo en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.
- Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico material en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.
- Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico laboral en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.
- Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico en las relaciones de pareja en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Velásquez (2008) en la investigación realizada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, trata sobre relaciones entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico en los estudiantes de facultades representativas de las diversas áreas de estudio de dicha casa. Para ello, utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, el inventario de asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Conclusiones se encontró que existe relación entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en varones como en las mujeres, Con respecto al objetivo general, se encontró que no existe asociación significativa ($\chi^2 = 3.218$; $p > 0.05$) entre las variables bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Mayra & Ordoñez (2012) en una investigación realizada en Chiclayo por la Universidad de Sipán sobre bienestar psicológico y bienestar laboral en trabajadores de la municipalidad de Túcume, con una población muestral, constituida por la totalidad de los trabajadores de la Municipalidad de Túcume, Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Bienestar Psicológico / BIEPS – José Sánchez Cánovas y La Escala de Satisfacción Laboral / SL-SLP - Sonia Palma Carillo. Conclusiones se encontró que existe asociación significativa ($\chi^2 = 8.533$; $p > 0.05$) entre las dimensiones del bienestar psicológico y bienestar laboral. Probablemente sea por la naturaleza de la dimensión de la prueba o tal vez por las conductas que influyan en su estilo de vida.

Calero, Quintana y Domínguez (2015) de la Universidad San Marcos de Lima y San Martín de Porres realizaron un estudio comparativo para determinar si existen diferencias en el bienestar psicológico entre psicólogos clínicos con y sin estudios de posgrado. La muestra estuvo conformada por 60 psicólogos clínicos estudiantes de posgrado en una universidad nacional y 60 psicólogos clínicos sin estudios de posgrado. Se usó la Escala de Bienestar psicológico de Sánchez Cánovas (EBP).

Los resultados indican que los psicólogos clínicos con estudios de posgrado tienen puntuaciones significativamente más altas que los psicólogos clínicos sin estos estudios en todas las áreas evaluadas de bienestar psicológico.

Zapata (2016) de la Pontificia Universidad Católica del Perú en su tesis de grado "Bienestar Psicológico y Bienestar Social en estudiantes universitarios que realizan danzas Folklórica" investigó en 117 estudiantes universitarios, hombres y mujeres, aplicó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) construido de Ryff, Para la medición del bienestar social se utilizó la Escala de Bienestar Social (EBS) construido por Keyes.

Encontró que los estudiantes que practican danza manifiestan mayor Bienestar psicológico y bienestar social que aquellos que no lo practican con un nivel de relación alta con un r Pearson de 0.865.

2.1.2. Antecedentes locales

Macedo (2014) en tesis de grado de la facultad de Psicología de la Universidad Católica Santa María evaluó la correlación que existe entre Satisfacción laboral y bienestar subjetivo en trabajadores de una empresa de telefonía móvil de la ciudad de Arequipa; la muestra está conformada por 100 agentes de ventas de distintas edades. Se aplicó los instrumentos de medición: Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2009) y la Escala de Satisfacción Laboral SL-SPC (Palma, 2005). Se realizó un análisis de tipo Correlacional entre las variables de estudio, confirmándose la hipótesis la cual indica que existe una correlación positiva con un valor moderado dentro de los parámetros de Pearson entre bienestar subjetivo y satisfacción laboral. Conclusiones En cuanto a los factores de ambas variables, se encontró que la mayoría de trabajadores presenta un nivel promedio de Satisfacción Laboral y Bienestar Subjetivo, se determinó una relación moderada con un r . Pearson de 0,64 finalmente la investigación determino bajos niveles de satisfacción de los en trabajadores de una empresa de telefonía móvil de la ciudad de Arequipa

Huarca y Ruiz (2016) de la Universidad San Agustín, en la tesis de grado realizada en la ciudad de Arequipa “Satisfacción laboral y Bienestar psicológico en trabajadores obreros de empresas de intermediación laboral del sector Minero en Arequipa” investigaron sobre la relación existente entre Satisfacción Laboral y Bienestar Psicológico, evaluando 150 trabajadores, varones, de edades comprendidas de 18 a 45 años, con un tipo de contrato indeterminado, que laboran en empresas de intermediación laboral

Conclusiones los resultados obtenidos revelan una relación significativa positiva, se observó que la mayor parte de la población presentó un alto nivel de bienestar psicológico, además, en cuanto a la correlación entre los niveles de las variables, encontrados que existe una relación directa entre algunos factores de satisfacción laboral y algunos factores de bienestar psicológico, lo que significa que a una mayor satisfacción laboral se le asocia con un mejor bienestar psicológico.

Vizcardo, Nubia (2016) con la tesis “Relación entre el Bienestar psicológico y la autoestima en los adultos mayores del Centro de Salud Mariano Melgar, Arequipa” presenta en la Universidad Alas Peruanas, con el objetivo de determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y la Autoestima en los adultos mayores del Centro de Salud Mariano Melgar, con una muestra de 80 adultos mayores, se aplicaron los instrumentos: escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de autoestima de Rosenberg. Concluyendo que .existe relación significativa positiva media entre el bienestar psicológico y la autoestima finalmente la autoestima en los adultos mayores del Centro de Salud Mariano Melgar, Arequipa” presenta niveles regulares de autoestima.

2.1.3. Antecedentes internacionales

Figuroa, Contini, Lacunza, Levin y Esteves, de la universidad de Tucumán y la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (Argentina) investigaron las Estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de Bienestar Psicológico en un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán con la

participación de 150 adolescentes escolarizados de 13 a 18 años de edad, hallaron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de Bienestar Psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

Clara & Nelly (2008) de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (México) estudiaron la situación económica y bienestar psicológico en adultos mayores de Balancán, Tabasco; la muestra de 100 adultos mayores a 60 años de edad, 53% femeninos y 47% masculinos, el instrumento utilizado para bienestar psicológico fue la escala de Ryff traducida al español.

Los resultados obtenidos muestran que no se encontró asociación significativa entre la situación económica y el bienestar psicológico.

Ortega (2012) investigó en la Provincia de Almería, España sobre la relación entre bienestar psicológico y relaciones sociales en mujeres encontrando que las mujeres participantes en el estudio obtuvieron unas puntuaciones altas en autoeficacia, autoestima, bienestar psicológico, así como satisfacción con la pareja actual.

Esta investigación tuvo como objetivo constatar la relación entre el bienestar psicológico y relaciones sociales en mujeres.

Al finalizar el estudio se estableció que no existe relación entre estas dos variables y finalmente se encontró que el bienestar psicológico y relaciones sociales en mujeres en la Provincia de Almería, España. Este; es decir, que probablemente otras variables puedan intervenir como el estilo de vida, clima familiar, motivación, alimentación y factores genéticos.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1 Origen del concepto de Bienestar Psicológico

El estudio científico del Bienestar surge a finales del siglo XX, pero fue un tema de interés de pensadores como Platón, Aristóteles, Confucio, Séneca, entre otros; y también por las reflexiones derivadas de las tradiciones espirituales de

Oriente y Occidente: el cristianismo, el budismo, el hinduismo, el taoísmo, etc. para dar paso a la investigación sobre la felicidad que desde entonces continúa extendiéndose alrededor de todo el mundo.

Las conceptualizaciones del Bienestar planteadas por distintos investigadores en sus estudios no resultan del todo precisas y puede reconocerse que se adecuan al tipo de instrumento utilizado para su medición Casullo & Brenlla, (2002).

Según Díaz, Sánchez (2002), *definieron* al Bienestar Psicológico como:

La evaluación que las personas hacen de sus vidas, comprende una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.) y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas), que mediante una complicada interacción generan en las personas percepciones que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis. (p.68)

Para estos autores, los individuos con un Bienestar Psicológico óptimo, tienen una complacencia con su vida, frecuentes emociones positivas y sólo infrecuentemente, emociones negativas. Si por el contrario, el individuo expresa insatisfacción con su vida y experimenta pocas emociones positivas y frecuentes negativas, su bienestar subjetivo se considera bajo.

Veenhoven (2013), define al Bienestar Psicológico como:

El grado en que un sujeto juzga su vida como un todo en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva. Para realizar esta autoevaluación el sujeto utiliza dos factores: pensamientos y afectos. Cuando el componente cognitivo discrepa la satisfacción con la vida, esto representa un conflicto entre aspiraciones y logros. El rango de Bienestar Psicológico, se da desde la sensación de realización personal, hasta la impresión vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable.(p.99)

Lawton(1983 y 1991; citado Alonso Chávez Uribe 2006); estima que el *“Bienestar Psicológico es uno de los 4 dominios de la calidad de vida, que comprenden también las competencias comportamentales, las situaciones objetivas del entorno externo y la calidad de vida observada”* (p.102)

Durante la última década se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el bienestar (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Díaz & Sánchez, 2002) que han ampliado considerablemente el mapa conceptual sobre este constructo. Ryan & Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico).

Valls (2008), menciona que todo individuo posee un umbral de bienestar básico, que tiende a mantenerse a lo largo de la vida. Cada ser humano, actúa de acuerdo a las necesidades que ejerce constantemente al conservar el bienestar psicológico, porque esta parte le hace sentirse bien. Vive la vida, de acuerdo a los principios que rigen la cultura a la cual pertenece. Basa las ideas y pensamientos en algunas experiencias vividas para evitar algunas equivocaciones.

Evidentemente, varios autores pasaron posteriormente a definirlo en términos de satisfacción con la vida: juicio global que las personas hacen de su vida (Diener, 1994; Veenhoven, 1994; Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita, 2000; Cabañero et al., 2004) o en términos de felicidad: balance global de los afectos positivos y los afectos negativos que han marcado nuestra vida, tal y como lo concibió Bradburn (1969) primero y Argyle después (1992).

Estas dos concepciones se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata, esta estructura del bienestar compuesta por tres factores (satisfacción con la vida, afecto positivo, y afecto negativo) ha sido repetidamente confirmada a lo largo de numerosos estudios.

El dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido.

En los estudios clásicos de Bienestar, se entendía este como ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, pero en los últimos años el enfoque positivista ha generado gran interés por estudiar e investigar sobre aspectos salugénico del ser humano.

2.1.2 Revisión Histórica Del Concepto de Bienestar

Un tema como la felicidad comenzó siendo un tema filosófico y luego pasó a ser considerado un tema sociológico ligado a la calidad de vida de las naciones. Pero, los sociólogos encontraron que una mejora objetiva de las condiciones materiales de la vida de las personas (salud, educación, economía) no traía aparejado un avance en los niveles de felicidad (Veenhoven, 1995). Las investigaciones indican que un cambio en las circunstancias (más dinero, más atractivo físico, mejor trabajo etc.) explican hasta un 10% del bienestar de las personas (Diener, 1984). Todo esto derivó en que se considerara que los motivos por los que las personas eran más felices tenía causas internas y pasará a mediados de los setenta a ser del terreno de la psicología, lo cual es comprensible pues el término Bienestar psicológico es más complejo de lo que parece, ya que toca la propia naturaleza del ser humano. Desde esta perspectiva, el término implica algo dinámico, en continuo movimiento. El interés científico de la psicología en el Bienestar luego lo impulsarían una serie de investigaciones sobre el tema, realizadas en la década del 2000 (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999), (Díaz y Sánchez, 2002. Cit en: Díaz et al, 2006) ellos han permitido una ampliación de este constructo cuya definición todavía presenta controversia.

Ryan (2001) ha propuesto una organización de los diferentes estudios del bienestar en dos grandes tradiciones, una relacionada con la felicidad (Tradición hedónica) y otra ligada al desarrollo del potencial humano y a la realización de aquello que podemos ser, (tradición eudaimónica). En principio, la tradición hedónica concibe el bienestar como indicador de calidad de vida basándose en la relación entre las características del ambiente y el grado de satisfacción experimentado por las personas (Campbell, Converse, y Rodgers, 1976. Cit. en: Diener, 2000). Esta corriente ancla sus raíces en los filósofos griegos, su idea básica es que el objetivo de la vida es experimentar la mayor cantidad posible del placer (en el disfrute de actividades nobles), por lo que la felicidad sería algo así como una suma de momentos placenteros.

Dentro de esta tradición, el Bienestar también fue definido en términos de satisfacción con la vida, es decir, como el juicio global que las personas hacen de su vida (Diener, 1984; Diener, 2000; Veenhoven, 1994).

En síntesis el bienestar subjetivo se define como “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, p. 277). En esta definición se resaltan los dos componentes principales del bienestar subjetivo: los afectos, y la satisfacción con la vida. Estos dos componentes se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

La literatura de investigación señala que la Satisfacción, es un constructo triárquico. Por un lado, tenemos los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y por el otro, el componente cognitivo. Los estados emocionales son más hábiles y momentáneos, al mismo tiempo son independientes. El tener una alta dosis de afectividad positiva no implica tener una alta dosis de afectividad negativa. El componente cognitivo de la satisfacción, se denomina bienestar y es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida.

La segunda de las perspectivas, plantea que el bienestar se refiere en vivir en forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos (Ryan, Huta & Deci, 2008). Es decir, que el bienestar, es consecuencia de un funcionamiento psicológico pleno a partir del cual la persona desarrolla todo su potencial. Aristóteles (traducida por Ross, 1925) define la felicidad en su obra *Ética a Nicómaco*, como los sentimientos que acompañan a un comportamiento en una dirección consistente con el desarrollo del verdadero potencial. Ryff y Singer (1998), consideran que el bienestar psicológico es distinto de las categorías del bienestar subjetivo, porque la satisfacción no es el elemento articulador, sino más bien la realización del potencial humano, el cual se logra a través del propósito en la vida, logro de metas y el establecimiento de relaciones de confianza con el otro.

Existen diversas investigaciones (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002), que resaltan que sentirse satisfecho con la vida y tener predominancia de afecto positivo, no es condición necesaria para sentirse realizado. Es decir que esta tradición (eudaimónica) diferencia la felicidad del bienestar, y propone que, a pesar del placer que produzca el logro de cosas valoradas por la persona, éste no siempre conduce al bienestar.

Esta concepción sitúa al bienestar, no en las actividades que proporcionan placer o alejan del dolor, sino en el proceso y consecución de aquellos valores que permiten ser auténticos y crecer como personas (Villar et al. 2003), lo cual vincula a las personas experiencias de gran compromiso con las actividades que realiza, porque es algo que los llena, y da sentido a sus vidas.

Entre los antecedentes teóricos de la perspectiva eudaimónica encontramos a los psicólogos clínicos centrados en el estudio del crecimiento personal. Por ejemplo a Abraham Maslow (1968), con sus trabajos sobre auto-actualización, Rogers (1961), y sus tesis sobre el funcionamiento humano pleno, y también a Allport (1961) y su concepto de madurez.

Los intermediarios teóricos que conforman la teoría de Ryff los encontramos en: los psicólogos clínicos centrados en el estudio del crecimiento personal. Sus

principales representantes esta Abraham Maslow con sus trabajos sobre auto-actualización (self-actualization) (1968), Rogers y su tesis sobre el funcionamiento humano pleno (1961) y aunque fuera de la esfera clínica, también a Allport (1961) y su concepto de madurez. Por último, las investigaciones sobre salud mental debemos citar los trabajos de Jahoda (1958). Defendiendo que ausencia de enfermedad mental no podía ser el principal criterio para la definición de salud. Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (2013) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico su modelo bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development). Compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

En los últimos 30 años de investigación se ha ampliado nuestro conocimiento sobre el tema, y la contribución más importante tiene que ver con el entendimiento de que los factores externos son responsables de un efecto pequeño en la explicación de la varianza del bienestar subjetivo, en tanto que los factores psicológicos, al moderar la influencia de los eventos de vida en el bienestar subjetivo, tienen un efecto significativamente mayor y pueden explicar mejor la variabilidad del bienestar subjetivo, esto fue confirmado por Dinier (2000)

2.3. Modelos Teóricos

2.3.1. El modelo de las tres vías hacia la felicidad de Seligman

Seligman (2003) ha propuesto un marco desde el cual pretende mostrar de forma ordenada diversas vías que parecen conducir al bienestar y la felicidad.

La investigación ha mostrado que hay al menos tres vías fundamentales por las cuales las personas se pueden acercar a la felicidad; la vida placentera, que incluiría aumentar las emociones positivas sobre el pasado, el presente y el futuro; la vida comprometida que se refiere a la puesta en práctica cotidiana de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas y la vida significativa que incluiría el sentido vital y el desarrollo de objetivos para Seligman(2003), existe una manera mejor de ser feliz:

llenar la vida de significado. Buscar darle significado a nuestra vida consiste en el apego a algo más grande que nosotros que van más allá de uno mismo.

Según Seligman (2003), el optimismo está muy relacionado con la responsabilidad que asumimos o no las personas ante aquello que nos ocurre. En definitiva, el optimista se hace y se sabe responsable de aquello que le sucede, y, por tanto, se cuestiona qué es lo que puede hacer para rectificar, mejorar o cambiar una determinada situación.

Por el contrario, el pesimista tiende a sentirse impotente frente al mundo o incluso frente a sí mismo y espera pasivamente a que sean las circunstancias externas las que cambien. Los optimistas tienden a interpretarse más como causas de aquello que les ocurre, mientras que los pesimistas tienden a sentirse efectos de las circunstancias exteriores.

Otra diferencia interesante es que el optimista tiende a percibir los aspectos positivos de sí mismo, del otro y de la realidad que le rodea, mientras que el pesimista se concentra en los aspectos negativos. En consecuencia, las emociones del optimista se mueven en un espectro que incluye el coraje, el entusiasmo, la pasión, la confianza, la esperanza o el ver los errores como oportunidades para aprender.

Por su parte, el pesimista tiene un mayor riesgo de sufrir problemas emocionales, ya que demasiado a menudo, el sentimiento de culpa e impotencia facilita la sensación de fracaso y la percepción de imposibilidad de cambio o mejora. Las personas optimistas tienden a ser más perseverantes y a ver realizados sus proyectos en mayor medida que las pesimistas.

El término auténtica felicidad está vinculado con un tipo de bienestar específico, a saber: el eudamónico, ya que se concentra en la trascendencia del self. Es decir, aquel proceso de construcción significativa del autoconcepto a lo largo de toda la vida, inclusive en aquellos momentos en los que la persona atraviesa demandas y contradicciones y, por ello, también aclaran la importancia de reconocer el valor teórico del adjetivo auténtica antes del término de felicidad,

pues este va más allá de la satisfacción de las necesidades y la búsqueda de placeres.

Al respecto, Seligman y Csikszentmihalyi (2003), señalan que:

Es útil distinguir a las experiencias positivas que son placenteras de las que generan disfrute. El placer es la sensación buena que proviene de la satisfacción de las necesidades homeostáticas como el hambre, el sexo y el confort corporal. El disfrute por otro lado, se refiere a las sensaciones buenas que se experimentan cuando las personas superan los límites de la homeostasis. El disfrute en lugar del placer, es lo que lleva al crecimiento personal y a la felicidad a largo plazo. (p. 12)

Seligman (2000) establece tres tipos de felicidad: La “Vida Placentera” (exterior) nos aporta un bienestar momentáneo al disfrutar por ejemplo de una buena comida, bebida, una buena película, escuchar música... Este tipo de felicidad es de corta duración, y se consigue aumentando las emociones positivas y minimizando las negativas. La “Vida comprometida” (interior) es aquella en la que las actividades que realizamos desarrollan nuestras fortalezas o talentos individuales. En este tipo de felicidad se necesita aprender una serie de habilidades y técnicas.

Al potenciar nuestras fortalezas incrementamos esta felicidad, pudiendo llegar a un estado de flow. La “Vida significativa” (sentido de la vida) consiste en realizar aquello que da sentido a nuestra vida, lo vocacional. Este tipo de felicidad es la más duradera y supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas (democracia, familia, educación...). Estos tres tipos de felicidad se encuentran en tres niveles pero se incluyen unos a otros. Todos los niveles deben tenerse en cuenta, pero debemos intentar no estancarnos en la vida placentera y llegar a alcanzar una vida más comprometida y significativa.

Para promover los tres tipos de felicidad, Seligman estableció tres pilares fundamentales: emociones positivas, personalidad positiva e instituciones positivas, que son objeto de estudio y centran el interés de las investigaciones:

1. **Emociones positivas:** Este bloque se centra en las Experiencias *positivas subjetivas*. Estas pueden dividirse en tres grupos:

- a) Pasado: emociones relacionadas con los pensamientos que tenemos sobre lo que hemos vivido
- b) Presente: son emociones que se centran en el momento actual
- c) Futuro: corresponden con los pensamientos que tenemos sobre lo que está por venir

2. Personalidad positiva: Se basa en el *individuo positivo*. El estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela, y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos a otros sin pausa. Existe una concentración muy intensa, no hay tiempo para preocuparse por los problemas y es fácil olvidarse incluso de uno mismo.

3. Instituciones positivas: Vivimos en una sociedad en la que se deben potenciar las emociones positivas y las fortalezas personales a través de instituciones positivas

2.3.2. Modelo de Ryff

Ryff (2013), planteó un modelo multidimensional de Bienestar Psicológico (Modelo Integrado de Desarrollo Personal), logro alcanzado luego de haber descubierto junto a Keyes (1985), seis dimensiones que lo constituyen:

- **Autoaceptación:** Grado en que la persona se siente satisfecha con sus características personales. Rasgo de la salud mental que se refleja en autoestima alta. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. *Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al, 2002. Cit. en: Díaz et al, 2006, p.4).*

La autoaceptación: Implica la capacidad que tiene la persona de sentirse bien con respecto de las consecuencias del pasado (Castro, 2002). En cambio las personas con baja autoaceptación no se sienten bien consigo

mismas, le atormentan situaciones del pasado, dudan de sus cualidades, es decir les gustaría ser diferentes a como son Ryff (2013).

- **Relaciones positivas con otros:** Son los llamados vínculos psicosociales, la relación de confianza con los otros. Helgelson (1994, citado en Chávez Uribe, 2006). También definida como la capacidad de mantener unas relaciones con otras personas basadas en la confianza mutua y empatía. Ryff, (2013). Las personas autorrealizadas, sienten afecto por los demás y son capaces de brindar amor, establecer fuertes lazos de amistad y se identifican más con los otros y en cambio aquellos que no confían en otros, se sienten aislados y frustrados respecto a sus relaciones interpersonales. (Ryff, 2013).
- **Autonomía:** Autodeterminación, la independencia de la persona y la capacidad de regular la propia conducta, de tomar decisiones Ryff, (2013). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autorregulan mejor su comportamiento. Según Schwartz (2000), *cada persona se autodetermina, es decir tiene la libertad de decidir qué quiere ser y luchar por las cosas que desea para su vida, mantener su individualidad en diferentes contextos sociales Las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal* (Ryff y Keyes, 1995. Cit. en: Díaz et al, 2006, p.5).

Es decir, la autonomía es la capacidad que tiene el ser humano para mostrarse ante sí mismo y ante los demás como un ser propositivo, que comprende y participa activamente en el mundo que le rodea, que evalúa las alternativas de acción más ajustadas al contexto, en función de sus intereses y motivaciones Blanco y Valera, (2007).

Se diferencian de las personas con poca autonomía en que estas están pendientes de las opiniones de las otras personas asumiendo muchas veces sin crítica las evaluaciones que hacen otros cuando deben tomar decisiones importantes, cediendo fácilmente a la presión social, lo cual es frecuente en la población adolescente que nos ocupa en esta investigación. Ryan y Deci (2000),

consideran que la autonomía, al igual que mantener relaciones con los otros, son elementos esenciales para un buen funcionamiento psicológico que conduce al desarrollo personal y social.

- **Control del ambiente:** Habilidad personal para hacer uso de los propios talentos e intereses, así como de las opciones que se vayan presentando. Es la participación activa en el medio ambiente que permite funciones psicológicas positivas. Díaz, (2.000 citado en Chávez Uribe, 2006). Las personas con un alto dominio del entorno poseen una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que los rodea (Ryff y Singer, 2002, cit. en: Díaz et al, 2006). Es de esperar que las personas que presentan bajo dominio del entorno, presenten también dificultad para manejar los eventos cotidianos de su vida (Castro, 2002), y no aprovechen las oportunidades que se les presentan (Ryff, 2013).
- **Propósito en la vida:** La persona que tiene unas metas, le encuentra un sentido de dirección a su vida, diferente a las personas que no tienen ese propósito ya que han perdido ese sentimiento de dirección y no tienen creencias que le ayuden a formularse metas y a sentir que su vida tiene un sentido (Ryff, 2013).

El concepto de propósito hace referencia a la intención, al cumplimiento de alguna función o al logro de algún objetivo, basados en los valores de referencia de cada persona. Por otra parte, el concepto de sentido se traduce en proporcionar una razón, orden o coherencia a la existencia del individuo. La falta de sentido se ha definido como un malestar de la sociedad moderna, que si no se tiene en cuenta, puede dar lugar a síntomas de ansiedad, depresión, desesperanza o deterioro físico. Little (1983, 1989) y Emmons (1986, 1989, 1992) (Cit. en Castro y Sánchez, 2000), basados en una perspectiva ecológica-social del comportamiento humano, sostienen que el bienestar está muy relacionado con los planes personales y los objetivos y proyectos de vida de las personas. Little (1983. Cit. en: Castro y Sánchez, 2000) señala que el mejor predictor de la satisfacción vital es el resultado del proyecto, es decir, el grado en el que los proyectos de vida se han logrado satisfactoriamente.

- **Crecimiento personal:** Esta dimensión se entiende como el empeño que cada individuo tiene por desarrollar sus potencialidades y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002 Cit. en: Díaz et al, 2006) Es también entendida como el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, obteniendo logros, enfrentándose a los retos que la vida le presenta. Quienes poseen bajo nivel de crecimiento personal se sienten estancados, aburridos, desinteresados por la vida e incapaces de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos Ryff (2013).

Ryff (2013) define el Bienestar Psicológico como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial, una persona con altos niveles de bienestar, es consciente de sus limitaciones, pero también de su valía y por lo tanto se siente bien consigo misma, mantiene relaciones cálidas con otras personas, se desenvuelve de tal manera que logra manejar circunstancias personales y grupales logrando satisfacer sus necesidades y deseos, ha encontrado un propósito y dedica tiempo y esfuerzo a su consecución.

Toma decisiones de acuerdo a unos criterios propios, a veces en contra de la opinión de los demás y mantiene una dinámica de desarrollo, de aprendizaje. Se hace responsable de sus actuaciones, toma la rienda de la vida en sus manos a pesar de circunstancias adversas.

En síntesis las dimensiones de bienestar psicológico ofrecen retos diferentes que deben realizar las personas en su esfuerzo por funcionar positivamente, De esta manera, el bienestar psicológico no es simplemente una vida feliz por siempre, sin grandes dificultades, sino los procesos del vivir con sus mezclas de momentos agradables y de dificultad. Una vida que enfrenta el dolor y le da un significado constructivo y logra transformarlo en algo digno de vivirse (Cuadra y Florenzano 2003, p. 93).

Ryff considera que el bienestar psicológico varía según la edad, el sexo y la cultura. Respecto a la edad, Ryff, Keyes y Hughes (2003), afirman que algunas dimensiones del bienestar psicológico, como propósito en la vida y crecimiento

personal, disminuyen a medida que aumenta la edad, mientras que las dimensiones del dominio del entorno y relaciones positivas aumentan con ésta.

Por otra parte, la autoaceptación no mostró diferencia en cuanto a esta variable. Estos resultados son respaldados por las investigaciones realizadas por Cruz et al (2002), quienes encontraron que las puntuaciones totales en las escalas de bienestar aplicadas a adolescentes españoles, disminuían en los que tenían menor edad y aumentaba en aquellos de mayor edad, esto les permitió concluir que el bienestar tiene un componente evolutivo.

La felicidad duradera corresponde, entonces, al predominio de sentimientos agradables en un período prolongado. Esto equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general. Aunque no es exactamente igual, este significado de felicidad es casi sinónimo de satisfacción de vida, calidad de vida o, incluso, autorrealización. La tercera categoría relacionada al bienestar es concebida como la posesión de cualidades con un sistema particular de valores, pero los científicos sociales han basado sus estudios en las dos primeras aproximaciones.

2.3.3. Modelo Flow

Este concepto se puede encuadrar dentro de la moderna corriente llamada Psicología Positiva. Se basa en las teorías humanistas y sobre motivación humana, formuladas sobre los años cincuenta o sesenta. El citado fenómeno fue descrito por primera vez por Mihaly Csikszentmihalyi (1975), el cual en la actualidad vuelve a definir una vez más el mismo de forma precisa: *“El flujo es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma”*, Csikszentmihalyi (2009, p. 183).

Los distintos estudios realizados por Csikszentmihalyi y su equipo sobre el tema de la experiencia óptima, llevan a establecer una serie de características comunes para el disfrute. Estos elementos son citados por los participantes capaces de vivenciar experiencias de flujo. Generalmente las narraciones de estas personas incluyen una o más de las denominadas dimensiones del flujo.

Si somos capaces de aprender y tomar conciencia de las mencionadas características, conseguiremos establecer control en nuestra conciencia, alejando la entropía perturbadora, por lo que quizá seamos susceptibles de convertir actividades monótonas de nuestra vida cotidiana en experiencias placenteras, que potencien nuestra autorrealización personal. La característica más distintiva del proceso de flujo es quizá esta, que es un “proceso” o “estado dinámico” y no un estado completamente estático adimensional. Esto impone la obligatoriedad de interacción entre sus diferentes componentes, lo que supone una compleja experiencia, capaz de producir placer por sí misma y no tanto por sus resultados.

En palabras de Salanova: *“La satisfacción no se encuentra en los resultados, sino en el proceso de la actividad en su conjunto, lo cual permite una sensación más prolongada”* (Salanova et al 2005, p. 90).

Las dimensiones del flujo que Jackson & Csikszentmihalyi proponen: equilibrio desafío-habilidad; fusión acción-atención; metas claras; feedback sin ambigüedad; concentración en la tarea encomendada; sensación de control; pérdida de conciencia del propio ser; transformación del tiempo; y experiencia autotélica.

Es necesario matizar que el estado de flujo puede experimentar variaciones en cuanto a su nivel de intensidad en la vivencia. Cuando durante la experiencia la persona sienta la presencia de las nueve dimensiones, se podrá hablar de que esta ha experimentado un estado denominado macro flujo; si solo vivencia alguna de las nueve dimensiones, entonces habrá experimentado tan solo un micro flujo; este se asocia con actividades agradables pero que plantean escasos retos, como escuchar música o ver una película interesante (Privette, 1983 & Jackson, 2000).

Desde hace unos 20 años, se han incrementado de forma considerable los estudios sobre el tema, abriendo nuevas vías de investigación, entre las cuales, quizá la más importante sea la de las consecuencias producidas por el flujo para el incremento de la calidad de vida y el desarrollo del potencial humano

2.3.4. Componentes del Bienestar Psicológico.

2.3.4.1. Afecto positivo y afecto negativo.

El afecto puede definirse como “las experiencias anímicas y emocionales que experimentamos y que nos informan sobre la marcha de nuestras vidas” (Vázquez, 2009). El afecto es uno de los constructos pioneros del bienestar. El origen del mismo lo encontramos en los estudios de Bradburn (1969) para quien el bienestar podría considerarse en términos de afecto positivo y negativo.

Este estudio clásico dio origen a una extensa investigación sobre el afecto y sus dos dimensiones independientes: afecto positivo y afecto negativo. Atendiendo a Watson, Clark y Tellegen (1988) un alto Afecto Positivo reflejaría entusiasmo, energía, alerta, interés y alegría; mientras que un bajo Afecto Positivo indicaría letargo y fatiga. En un alto Afecto Negativo predominarían los sentimientos de ira, culpa, temor y nerviosismo; mientras que el bajo Afecto Negativo sería un estado de calma y serenidad. Numerosos estudios han analizado las posibles relaciones entre afecto y diferentes problemas psicológicos. Así, la ansiedad se asocia un estado de alto Afecto Negativo, sin apenas relación con el Afecto Positivo y la depresión se caracteriza por un estado mixto de alto Afecto Negativo y bajo Afecto Positivo (Watson, Clark y Carey, 1988; Tellegen, 1985).

De especial relevancia también las correlaciones encontradas entre el afecto y diferentes dimensiones de la personalidad. Así, el Afecto Positivo se asocia con Extraversión, mientras que el Afecto Negativo lo haría con neuroticismo (Watson y otros, 1988).

Los diferentes niveles de Afecto Positivo y de Afecto Negativo que podemos experimentar permiten hacer clasificaciones de tipos de personas en función del grado en que experimenten o no distintos tipos de emociones (Avia y Sánchez, 1995). La afectividad positiva es uno de los aspectos que conforman la felicidad o satisfacción con la vida.

2.3.5. Sub escalas de Bienestar Psicológico

Las cuatro subescalas de bienestar psicológico son: bienestar subjetivo, material, laboral y de relación de pareja.

Bienestar subjetivo.

Para Diener (1999), el bienestar subjetivo es una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida (p. 277).

De acuerdo con la conceptualización a este autor. Los estados de ánimo y las emociones se pueden etiquetar con el nombre de *afecto* y representan las evaluaciones de los eventos de sus vidas. Asimismo, el afecto puede ser clasificado como positivo, si implica emociones ego-sintónicas o placenteras o negativo, si implica una experiencia emocional ego-distónica o que represente malestar psicológico o sufrimiento para la persona. Con respecto a la temporalidad del afecto, estos autores reportan que la mayoría de las investigaciones coinciden en concentrarse en estados de ánimo a largo plazo, más que en emociones momentáneas Diener y otros (1999).

En cuanto a los juicios globales o generales sobre la satisfacción con la vida, estos constituyen las valoraciones relacionadas con la forma como los individuos evalúan su desempeño a lo largo de su vida a la luz de unas metas y logros personales y de valores sociales determinados.

Por su parte, el componente de la satisfacción con los dominios de vida se refiere a una serie de variables externas relacionadas con la satisfacción personal como pueden ser el nivel de satisfacción con el trabajo, la pareja, los ingresos, el lugar donde se vive, entre otros. Tanto los juicios de satisfacción con la vida como los de satisfacción con dominios específicos constituyen *el componente cognitivo* del bienestar subjetivo.

Bienestar Laboral

El bienestar laboral es una respuesta afectiva emocional positiva hacia el trabajo en general o hacia una faceta del mismo. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional.

El bienestar o satisfacción laboral guarda una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia (Argyle, 1992). Benin y Nierstedt (1985) descubrieron que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de la felicidad, la insatisfacción laboral era la causa mayor de infelicidad. Teniendo en cuenta estos datos, Argyle(1992) concluye que la satisfacción laboral es una fuente más importante de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción.

En cuanto a los sentimientos y actitudes sobre el trabajo, un estudio realizado por Kauppinen- Toropainen, Haavio- Mannila y Kandolin (1984) sobre mujeres trabajadoras de Finlandia, uno de los países europeos donde la participación de las mujeres como fuerza laboral es más alta, concluía que “como regla general las mujeres disfrutaban con su trabajo...” El trabajo fuera de casa les proporciona sensación de independencia y un sentimiento mayor de participación activa en la sociedad.

La que la Satisfacción Laboral, es un componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo. En contraposición, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes de estrés en el trabajo. Esta amenaza puede deberse bien a las exigencias excesivas del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajador, como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción (Rice, 1987).

Encontramos dos aproximaciones al concepto de Satisfacción Laboral:

Unidimensional o global y multidimensional. La primera se centra en la satisfacción laboral como una actitud hacia el trabajo en general, que no equivale a la suma de las facetas de ésta, aunque depende de ellas. (Peiró y Prieto, 1996).

La aproximación multidimensional defiende que la satisfacción laboral con aspectos específicos del trabajo está determinada por diferentes condiciones antecedentes y que cada aspecto o faceta del trabajo puede ser medido de modo independiente. Son varios los autores que hacen referencia a este carácter multidimensional (Peiró, 1986; Cook et al., 1981).

Aunque diferentes autores han propuesto varias dimensiones de la satisfacción laboral, una de las revisiones más exhaustivas es la clásica de Locke (1976) quien distingue nueve dimensiones:

- Satisfacción con el trabajo (interés intrínseco, variedad, oportunidades de aprendizaje, dificultad, cantidad, posibilidades de éxito o control sobre los métodos).
- Satisfacción con el salario, que considera el componente cuantitativo de la remuneración y la forma de cómo está distribuida por los empleados (cantidad, equidad y modo de distribución).
- Satisfacción con la promoción (oportunidades de formación y criterios sobre promoción); satisfacción con el reconocimiento (elogios por el rendimiento, recompensas y críticas).
- Satisfacción con los beneficios (pensiones, seguros médicos y vacaciones);
- Satisfacción con las condiciones de trabajo (horarios, descanso, condiciones físicas, ventilación y temperatura).
- Satisfacción con la supervisión (estilo de supervisión, habilidades técnicas, de relaciones humanas y administrativas).
- Satisfacción con los compañeros (competencia, apoyo y amistad recibida por los mismos).
- Satisfacción con la compañía y la dirección (política de beneficios y de salarios de la organización).

Estas dimensiones son las que suelen aparecer en los instrumentos de medida más utilizadas.

Bienestar material

Casullo y Solano (2000) concretizan que no existe diferencia entre el bienestar de las personas que viven con más oportunidad del que viven en países con menor oportunidad de crecimiento personal, cabe mencionar que la mayor parte de la población que vive en el área rural concibe la felicidad en la satisfacción con la vida respecto a lo mínimo en bienes que posee. Al tomar los beneficios de una satisfacción personal, una libertad rodeada de naturaleza, el ser humano encuentra mayor beneficio para una buena salud mental, porque la misma ofrece varias alternativas como, aire no contaminado, área verde, recreación sana para los hijos.

A diferencia de los que viven en países desarrollados, la atención se centra en aspectos poco saludables como: Conservar los bienes inmuebles, reunir más recursos económicos, no mantener una vida aceptable con el medio que lo rodea. Aguilar y Oblitas (2011) argumentan que sentirse bien en lo social se debe a que el ser humano es un ser sociable y se busca lograr la parte del bienestar.

Veenhoven (1994), llaman la atención sobre los factores no económicos relacionados con la calidad de vida, destacando el hecho de que este concepto denota al menos dos significados. Por una parte, la presencia de condiciones necesarias para tener una *buena vida* y, por otra, la práctica de *vivir bien*. Esta conceptualización del término permitió la inclusión de factores de carácter psicológico como la percepción del propio sujeto sobre su vida.

Bienestar Psicológico y relación de pareja

Una buena relación de pareja proporciona uno de los fundamentos del bienestar emocional a las personas.

En nuestra vida existe un rango de relaciones interpersonales que varía en importancia y propósito, lo que constituye un aspecto clave en la mirada ecológica del desarrollo humano y el impacto de los sistemas Luthar, (2006). Dentro de estas relaciones, una de las más intensas que se pueden establecer entre seres

humanos es la pareja sexual, correspondiendo al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen Maureira (2011).

Se han realizado muchos estudios que exploran la influencia de estar en pareja sobre el bienestar, cuyos resultados han sido consistentes, y que indican que las personas casadas, sin importar el sexo, son más felices que las personas solteras, divorciadas o viudas Myers & Diener, (1995).

Por ejemplo, Bagladi (2009) señala que las personas solas, solteras y viudas son menos felices que las casadas, siendo la calidad de la relación matrimonial un indicador importante de la satisfacción y actuaría incluso como un factor protector para la salud. Moyano y Ramos (2007) observaron en Chile el mismo resultado, sugiriendo que el matrimonio actuaría como un soporte emocional e instrumental frente a los problemas.

Género.

El género puede ser considerado una categoría estable por el hecho de ser común a la especie humana y por repercutir sobre el comportamiento. En otras palabras, constituye una característica de la personalidad. El género, entendido como rasgo estable, que toda persona posee (Heredia, 1998, p.30)

Se inserta en el modelo clásico de la Psicología diferencial y su estudio se basa en la descripción, comparación y medida de los rasgos de masculinidad y feminidad. Ese paradigma apunta a dos atribuciones distintas.

La primera, representa la comparación del comportamiento entre varones y mujeres Eagly (1987), y la segunda persigue medir y comparar el contenido de los rasgos de masculinidad y feminidad (Parsons y Bales, 1955; Bakan, 1966).

Los indicadores psicosociales de la categoría género son los fenómenos relacionados con estereotipos, roles e identidades sexuales y de género.

2.3.6. Sexo y Género

Es necesario definir sexo y género como conceptos diferentes, ya que muchas veces son considerados como sinónimos. El concepto de género fue introducido por el movimiento feminista en los años setenta con el fin de sacar a luz las diferencias entre los sexos. La definición del sexo depende de las características anatómicas de una persona mientras el género es una construcción social que define el rol de cada sexo dentro de la sociedad. Hardy y Jimenez (2006), definen sexo como “la conformación particular que distingue el macho de la hembra, en los animales y en los vegetales, atribuyéndoles un papel determinado en la procreación y otorgándoles ciertas características distintivas.” (p.78). Por lo tanto el sexo se define según características biológicas de hombres y mujeres, especifica la anatomía y el funcionamiento del aparato reproductivo así como los caracteres sexuales secundarios que se determinan por la acción hormonal de cada sexo.

El género puede ser definido como una categoría dinámica que se construye socialmente y cuyas bases son las diferencias sexuales biológicas. Estas diferencias son las que determinan los roles sociales de cada persona, con características psicológicas, sociales y económicas específicas que influyen en su comportamiento. Debido a que el género es una construcción social, puede ser modificada.

En el momento en que cada persona elabora y asume estas construcciones sociales, estas actúan sobre sus comportamientos. Estos mecanismos influyen en todas las áreas de la vida de cada individuo y se manifiestan a través de un aprendizaje que poco a poco adiestra a ambos sexos en el ejercicio de las tareas que se le asignan a cada uno, y así se quedan masculinizados o feminizados, unidos a elementos que se consideran innatos de cada uno.

2.3.7. Bienestar Psicológico, salud mental y género

Hay diferencias en relación al sexo y salud mental que muestran un perfil más menos similar en distintos lugares. A. Radley, (1994), señala que en relación al sexo, se aprecian diferencias en salud física: mortalidad y morbilidad,

expectativas de vida y tasas de muerte y grado o frecuencia de enfermedad, (entendida como mala salud, enfermedad concreta o una suma de enfermedades)

- *La esperanza de vida: es actualmente de 80.9 años para mujeres y 75 para hombres.*
- *Los varones son menos viables in útero: 27% más de niños que de niñas mueren antes del primer año de vida y sólo un hombre por cada 5 mujeres vive hasta los 100 años.*
- *Numerosos estudios epidemiológicos muestran distribuciones diferentes por sexo para varias enfermedades(Prior, 1999,p.99)*

Además de las diferencias señaladas, Prior agrega que los hombres y las mujeres difieren en lo que piensan sobre salud mental y bienestar, aunque las tendencias están cambiando.

La evidencia muestra que las mujeres presentan como grupo mayor patología psiquiátrica que los hombres (10,11%) lo que podría ser atribuido a factores socioculturales tales como una menor sanción social para la mujer que se queja de síntomas emocionales o acude al médico por ello o bien por factores orgánicos, como la influencia de la variación de niveles hormonales en cuadros depresivos.

Sin embargo, esta mayor prevalencia de mujeres en términos de psicopatología global, se debe a un predominio femenino en cuadros frecuentes (neurosis) mientras que en los hombres predominan cuadros más severos tales como alcoholismo, conducta antisocial y cuadros orgánicos. Los trastornos depresivos mayores son iguales en ambos sexos, pero las distimias son más frecuentes en las mujeres (9.5%, vs/ 5.2%). Entre los cuadros ansiosos, las agorafobias se presentan con mayor frecuencia en mujeres (18.3% vs/ 7.4%). Alcoholismo entre hombres (17.66%) supera ampliamente al que presentan las mujeres (2.61%) y también hay una diferencia importante en casos de personalidad antisocial: 3.4% en hombres y 0.5% en mujeres. (Vicente, B. y cols. 2002)

Según Javaloy (2007) en sus investigaciones indican que las mujeres suelen informar mayor afectividad negativa y mayor intensidad afectiva en general que los hombres por lo que posiblemente vivencian al mismo tiempo y con mayor intensidad emociones positivas y negativas generándose un equilibrio que provoca niveles de bienestar subjetivo similar a los hombres, indica que la evidencia empírica muestra que los hombres reportan un mayor bienestar subjetivo que las mujeres aunque la diferencia, que es pequeña, suele desaparecer cuando se controlan otras variables demográficas.

Para Barrientos (2005) es importante destacar que el rol tradicional adjudicado al género femenino incluye generalmente tareas de cuidado de otros, lo que puede estimular mayor responsabilidad emocional en las mujeres que en los hombres y por ende, a que estén más dispuestas a experimentar y a expresar sus emociones.

En relación al Bienestar Psicológico, son diversos los estudios que reportan diferencias en función del género de los sujetos. Por ejemplo, Yáñez & Cárdenas (2010) sobre la base de una muestra de inmigrantes sudamericanos en Chile, observan que si bien tanto los hombres como las mujeres reportan una valoración positiva de su bienestar psicológico, los hombres exhiben mejores niveles en la dimensión de propósito en la vida mientras que las mujeres obtienen mayores puntuaciones en el crecimiento personal. Los hombres sienten que las metas y objetivos otorgan sentido a su vida con más intensidad, a la vez que experimentan una mayor sensación de control sobre el contexto. Por su parte, las mujeres perciben mayores posibilidades de potenciar sus propias capacidades.

2.3.8. Definición de términos básicos

Adaptación.

Estado o proceso de integración de un individuo, grupo o comunidad a un medio determinado. Como resultado de un contacto directo con el mismo, por el cual adquiere la actitud para vivir en ese medio, ya se trate el ambiente físico o sociocultural (Chaux 2012)

Afectividad.

Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive. (Chaux 2012)

Ambiente Social.

Conjunto de hechos sociales, externos al individuo, que afectan su comportamiento. (Chaux 2012)

Autoconciencia.

La auto conciencia es un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo y que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse y relacionarse. (Casullo, M 2015).

Autonomía.

Se define como la manera de pensar por sí mismo, su decisión. ... "Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias, así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria". (Casullo, M 2015).

Autoestima.

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida Mejía, Pastrana, & Mejía (2014).

Autorregulación

Se denomina autorregulación a la capacidad que posee una entidad o institución para regularse a sí misma, lo cual supone un logro de equilibrio espontáneo, sin necesidad de la intervención de otros factores, entidades o instituciones para lograr dicho proceso de autorregulación. Mejía, Pastrana, & Mejía (2014).

Asertividad.

Habilidad comunicativa para expresar las necesidades, intereses, posiciones, derechos, e ideas propias de manera clara y enfática, pero evitando herir a los demás. Por ejemplo, evitar responder agresivamente a situaciones injustas y de maltrato (Chaux 2012)

Bienestar subjetivo.

Se asocia al grado y al tipo de satisfacción positiva de cada persona con su vida, valorada globalmente. Posee componentes diversos: psicológicos, fisiológicos y sociales. Y en ocasiones se relaciona con el concepto de felicidad. (Riff: 2013).

Creatividad.

Es una de las fortalezas humanas que estudia la psicología positiva. Es un proceso cognitivo que además influye muy positivamente en nuestro cerebro emocional. Es un proceso integrador de lo emotivo y lo cognitivo, eleva nuestro bienestar, y nuestra capacidad para afrontar los retos en la vida. (Riff: 2013).

Emoción.

Se trata de un fenómeno psicofisiológico que se produce ante estímulos externos o ambientales, así como ante estímulos o procesos internos. (Riff: 2013).

En función de su naturaleza, de las experiencias previas y de la personalidad de quien la vive, provoca reacciones o modos de adaptación de carácter subjetivo, fisiológico, cognitivo y expresivo. (Riff: 2013).

Empatía.

Puede entenderse como la capacidad cognitiva de una persona para reconocer los signos y señales expresivas de otra persona: sus emociones; para comprender y compartir su estado sentimental, y para responder satisfactoriamente a sus necesidades sin renunciar a su propia identidad.

Exige y supone la percepción y el reconocimiento de la Otredad; el sentido de la escucha activa y del compromiso, y facilita la interacción: las relaciones altruistas y de cooperación. (Riff: 2013).

Entorno laboral.

Conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización empresarial y que influyen sobre su conducta, la satisfacción y la productividad. Está relacionado con el «saber hacer» del directivo, con los comportamientos de las personas, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción con la empresa, con las máquinas que se utilizan y con la propia actividad de cada uno. (Diccionario psicología del trabajo,2016)

Flow.

Estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa. (Chaux 2012)

Género.

Construcción cultural mediante la que se adscriben roles sociales, actitudes y aptitudes diferenciados para hombres y mujeres en función de su sexo biológico. Este concepto hace referencia a las diferencias sociales que, por oposición a las particularidades biológicas, han sido aprendidas, cambian con el tiempo y presentan multitud de variantes. (Chaux 2012)

Salud Laboral

Promoción y mantenimiento en el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones; la prevención entre los trabajadores de enfermedades ocupacionales causadas por sus condiciones de trabajo; la protección de los trabajadores en sus labores, de los riesgos resultantes de factores adversos a la salud; la colocación y conservación de los

trabajadores en ambientes ocupacionales adaptados a sus aptitudes fisiológicas y psicológicas. (Chaux 2012)

Trabajadores de la salud

Individuos que están directamente envueltos en acciones con los usuarios de los sistemas y aquellas que prestan apoyo a la gestión clínica-asistencial, independientemente del tipo de contrato o vínculo. Ellos pueden estar actuando en el nivel de la gestión o de la asistencia directa al ciudadano enfermo o atendido en programas de promoción de la salud, siendo que pueden también estar actuando en los servicios de apoyo diagnóstico y terapéutico, en la gerencia y en la producción de tecnología.(Chaux 2012)

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de investigación.

3.1.1. Hipótesis general

Existe una diferencia según género en el nivel de bienestar psicológico percibido en los trabajadores de la micro red Yanahuara Sachaca

3.1.3. Hipótesis específicas

- ✓ Existe diferencia de género en el nivel de Bienestar Psicológico subjetivo según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSa Arequipa. 2017.
- ✓ Existe diferencia de género en el nivel de percepción subjetiva del bienestar material según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSa Arequipa. 2017.
- ✓ Existe diferencia de género en el nivel de percepción subjetiva del bienestar laboral según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSa Arequipa. 2017.
- ✓ Existe diferencia de género en el nivel de percepción subjetiva del bienestar en las relaciones de pareja según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSa Arequipa. 2017.

3.2. Variables de estudio

Variable 1:

Bienestar psicológico

3.2.1. Definición conceptual

Bienestar Psicológico Total

Es el resultado del perfil de la estructura de cuatro dimensiones que contienen los factores de: Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y

Relaciones de pareja. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). (Sánchez, 2007).

Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico; hasta 120 puntos.

Bienestar Subjetivo.

Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de cómo les fue y/o su estado actual, en un momento dado de sus vidas. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). (Sánchez, 2007).

Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico.

Calificado con: Nunca, algunas veces, bastantes veces, casi siempre, siempre.

(Hasta 150 Puntos)

Bienestar Material.

Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de sus ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes este bienestar material, es según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). (Sánchez, 2007)

Nivel de medición.- Ordinal. 10 items

Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico.

Calificado con: Nunca, algunas veces, bastantes veces, casi siempre, siempre.

(Hasta 50 puntos)

Bienestar Laboral.

Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan siendo una respuesta afectiva emocional hacia el trabajo en general o hacia una faceta del mismo. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). (Sánchez, 2007)

Nivel de medición.- Ordinal. 10 items

Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico.

Calificado con: Nunca, algunas veces, bastantes veces, casi siempre, siempre.

(Hasta 50 puntos)

Relaciones de Pareja.

Es el Resultado del procesamiento de informaciones que los participantes realizan acerca de cómo les fue en su relación de pareja, en un momento dado de sus vidas. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). (Sánchez, 2007)

Nivel de medición.- Ordinal. Nunca, algunas veces, bastantes veces, casi siempre, siempre (15 items)

Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico. (Hasta 75 puntos)

Definición operacional

Es el resultado del perfil de la estructura de cuatro dimensiones que contienen los factores de: Bienestar Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones de pareja. Obteniendo un auto reporte mediante la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico. (EBP). Nivel de medición.- Ordinal. Puntuación Obtenida de la Escala de Bienestar Psicológico.

3.2.2. Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escalas	Instrumentos
Bienestar psicológico	-Bienestar Subjetivo	Felicidad -Afecto positivo y negativo	-Nunca -Algunas veces -Bastantes veces -Casi siempre -siempre	Escala de Bienestar Psicológico EBP
	-Bienestar Material	Percepción de los ingresos y posesiones		
	-Bienestar Laboral	Satisfacción o insatisfacción en el trabajo		
	-Relaciones de Pareja	Establecimiento de relaciones satisfactorias y ajuste conyugal		
Género	-Masculino - Femenino	-	-	Escala de datos sociodemográficos

Fuente: Elaboración propia

3.3. Nivel de investigación

El nivel de la Investigación fue teórico, básico o pura. Se fundamenta en un argumento teórico y su intención fundamental consiste en desarrollar una teoría, extender, corregir o verificar el conocimiento mediante el descubrimiento de amplias divulgaciones o principios.

Este tipo de investigación se realiza para obtener nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico específico e inmediato. *“Tiene como fin crear un cuerpo de conocimiento teórico, sin preocuparse de su aplicación práctica. Se orienta a conocer y persigue la resolución de problemas amplios y de validez general”* (Landeau , 2013, p. 55).

3.4. Tipo de investigación

“Descriptivo comparativo: esté es un diseño que se emplea cuando el investigador está interesado en establecer semejanzas o diferencias entre dos o más muestras en una variable”.(Landeau2013, p.66).De más está decir que al establecer las semejanzas entre las muestras estudiadas, puede establecerse también rasgos generales, propios de la población en estudio, de manera que esté diseño se emplea cuando tenemos problemas de investigación como: ¿existen diferencias entre adolescentes varones y mujeres en su bienestar psicológico? ¿Qué diferencias existe en la estabilidad de la atención de niños que presentan déficit nutricional en segundo y tercer grado? ¿Cuáles son los rasgos comunes en la personalidad de hijos únicos, varones y mujeres? Por lo dicho, aquí se trata de observar dos o más muestras en una variable y establecer semejanzas y diferencias entre las muestras en la variable estudiada, de ahí que su esquema es el siguiente.

3.5. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es descriptivo comparativo no experimental y consiste en la presentación descriptiva de los datos.

Frente al caso Hernández, Fernandez y Baptista. (2011), manifiestan que en una *“investigación no experimental son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en ambiente natural para analizarlos”* (p. 152).

3.6. Población, muestra y muestreo

Población

Es un conjunto de sujetos o elementos que presentan características comunes. Sobre esta población se realiza el estudio estadístico con el fin de sacar conclusiones.

"Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones" Levin & Rubin (1996).

La población se encuentra constituida por trabajadores de ambos sexos, 27 mujeres y 19 hombres de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, Sus edades fluctúan entre 22 y 67 años, Se realizará la investigación con la totalidad de la población.

Muestra

"Se llama muestra a una parte de la población a estudiar que sirve para representarla"(Hernández et al.2011, p.99).

No se usará puesto que se realizará la investigación con la población total. La muestra será censal.

Contó con 27 mujeres y 19 hombres, la población total de trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca.

Muestreo

Tipo no probabilística:

Hernández et al. (2011), *"es cuando la elección de los elementos, no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con el investigador o del que hace la muestra"* (p.97).

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

3.7.1. Técnicas de recolección de datos

En opinión de Hernández, et al, (2011), "las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, entrevistas y encuestas" (p. 106). Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

3.7.2. Instrumentos de recolección de datos

La validez y confiabilidad reflejan la manera en que el instrumento se ajusta a las necesidades de la investigación Hurtado (2012). La validez hace referencia a la capacidad de un instrumento para cuantificar de forma significativa y adecuada el rasgo para cuya medición ha sido diseñado. Es decir, que mida la característica (o evento) para el cual fue diseñado y no otra similar.

Según Sánchez (2007) La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida.

Los ítems fueron redactados específicamente por el equipo de investigación de Sánchez.

Con el objeto de lograr una mayor especificación se añadieron también 10 ítems referidos al bienestar laboral y 15 a las relaciones de pareja como integrantes de la Escala Total. De este modo, se ha diferenciado 4 subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la pareja.

Aun cuando los dos primeros cuestionarios deben ser siempre aplicados conjuntamente (e incluso aparecen editados con numeración consecutiva), cabe hacer una estimación independiente de cada una de las sub escalas y, por ello se ofrecen baremos por separado.

En los casos que resulte procedente la aplicación de las cuatro puede obtenerse, además de las valoraciones específicas, una global a la que todas ellas contribuyen, Escala Combinada de Bienestar Psicológico, o una puntuación ponderada a partir de los ítems con mayor valor discriminativo Escala Ponderada.

Características generales: La escala de bienestar psicológico consta de 65 ítems, con valoración que van desde 1 a 5. Se han diferenciado en 4 sub escalas: bienestar Psicológico Subjetivo, bienestar Material, Bienestar Laboral y relaciones con la pareja.

a) Subescala de bienestar material

En la escala que aquí se presenta se han incluido 10 ítems relativos al bienestar material, pero al bienestar material según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos. Al hacerlo así hay una congruencia total con los ítems referidos al bienestar psicológico como tal.

b) Subescala de bienestar laboral

El bienestar o satisfacción laboral guarda una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la pareja y la familia (Argyle, 1992). Benin y Nierstedt (1985) descubrieron que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de felicidad, la insatisfacción laboral era la causa mayor de infelicidad. Teniendo en cuenta estos datos. Argyle (1992) concluye que la satisfacción laboral es una fuente más importante de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción. Esta subescala consta de 10 ítems

c) Subescala de relaciones con la pareja

La mayor parte de estudio considera que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general de la felicidad. Los 56 estudios sobre las relaciones entre

esposos se han centrado primordialmente en el concepto de ajuste conyugal. Esta subescala consta de 15 ítems.

Materiales Manual de la escala

Cuadernillo: contiene las cuatro subescalas. Las dos primeras aparecen con numeración consecutiva y se aplicaran siempre conjuntamente. Las del bienestar laboral y relaciones con la pareja, van precedidas de sus propias instrucciones Y sus ítems se han numerado independientemente para facilitar su posible aplicación por separado.

Hoja de respuestas: para registrar las contestaciones del sujeto, que lleva adherida una hoja autocopiativa que sirve a la vez de plantilla de corrección.

Administración

Los diversos cuestionarios de bienestar psicológico han sido diseñados para su auto aplicación. Pueden ser administrativos individual y colectivamente. Las instrucciones necesarias para a cada uno de los cuestionarios aparecen en el propio cuadernillo. Los cuestionarios no tienen tiempo limitado. Si se aplica la escala completa, la duración de la prueba puede oscilar entre 20 y 25 minutos dependiendo del nivel educativo de las personas a quienes se administra.

Se distribuirá, en primer lugar, la hoja de respuestas y se pedirá a los sujetos que complementen los datos de la cabecera y que den en ella sus contestaciones marcando el espacio que corresponda a la alternativa elegida, teniendo siempre en cuenta que el sector de la hoja sea el adecuado y que la casilla en que anote su marca tenga encima el mismo número que la frase del cuestionario a que estén respondiendo. Para los dos primeros cuestionarios se ofrece un ejemplo con la contestación ya señalada. Se advertirá a los sujetos que no escriban nada en el cuadernillo no hagan en la hoja ninguna otra marca más que las necesarias para anotar la constatación.

Si desean cambiar su respuesta Deben borrar cuidadosamente la que hayan dado anteriormente y marcar la que finalmente hayan elegido. Cuando se apliquen todos los cuestionarios en una sola sesión, se hará una

interrupción antes de iniciar los de bienestar laboral y relaciones con la pareja leyendo las instrucciones que figuren delante respectivo cuestionario e indicando el lugar de la hoja donde deben dar sus respuestas de la misma manera que hicieron antes. Téngase en cuenta que, al aplicar la subescala de relaciones con pareja , las frases a que han de responder los varones figuran en las páginas ultimas del cuadernillo y no a las siguiente a las instrucciones como ocurre en los demás cuestionarios .

El sector de la hoja para contestar a este cuestionario es, sin embargo, el mismo para los sujetos de uno u otro sexo. Este mismo procedimiento se seguirá siempre que se aplique por separado alguno de los cuestionarios. Durante el desarrollo de la exploración psicológica, surja alguna pregunta, el evaluador puede contestarla de forma que no influya en el resto de la prueba ni en las demás personas que la estén cumplimentando.

Calificación

Las respuestas a cada ítem se valoran en una escala de 1 a 5 puntos de acuerdo con el grado de frecuencia o conformidad que indican las cabeceras de las sucesivas líneas de la hoja de respuestas. No obstante, en la subescala de bienestar laboral se invierten las puntuaciones correspondientes a los ítems 5 y 8 y en relaciones con la pareja las correspondientes a los ítems 5, 6, 7, 10, 11,12, puesto que la formulación se ha hecho en sentido negativo. Así pues, si el sujeto marca 1 en estos ítems, se puntuara como 5; si marca 2 se puntuara como 4; el 3 permanecerá inalterable y la marcas 4 y 5 obtendrán respectivamente las puntuaciones 2 y 1. En la hoja autocopiativa de corrección se han tenido en cuenta estas inversiones y, por tanto, bastará sumar directamente los valores que correspondan a las contestaciones del sujeto.

Las puntuaciones máximas posibles son las siguientes:

- Sub escala de bienestar psicológico Subjetivo: 150
- Sub escala de bienestar material: 50

- Sub escala de bienestar laboral: 50
- Sub escala de relaciones con la pareja: 75

Total escala de bienestar psicológico: 325 Total de escala ponderada: 120

Las dos últimas sub escalas pueden aplicarse por separado si así lo aconsejan los fines de la evaluación o de la investigación. Para calcular la PD de la escala ponderada se suman las puntuaciones correspondientes a los ítems de cada subescala que aparecen destacados con una trama más oscura.

3.8. Validez y Confiabilidad

3.8.1. Validación

El autor del test Sánchez sostiene que esta escala se refiere a la felicidad, teniendo entre sus ítems los correspondientes al Inventario de Felicidad de Oxford elaborada por Argyle (1989), desarrollándose posteriormente ítems específicos por Sánchez Cánovas y su equipo.

El trabajo psicométrico llevo a determinar la validez del constructo utilizando la estrategia de criterio concurrente del constructo planteado; se realizó un estudio comparativo con los resultados de otros instrumentos que tratan de apreciar variables que hipotéticamente evalúan constructos análogos al que intenta medir la escala de Bienestar Psicológico. En ese sentido se consideró el Inventario de Felicidad de Oxford, como una medida del Bienestar Subjetivo.

La correlación con este inventario es muy alta y significativa (0,899). Satisfacción con la vida también una medida de Bienestar Psicológico; la correlación es más moderada, pero también significativa (0,451). El resto de cuestionarios de Bienestar mantienen con estas dos variables, Felicidad y Satisfacción con la vida, correlaciones moderadas pero, igualmente significativas. Observamos que, aunque moderadamente, todas las escalas se asocian en el sentido esperado con el Afecto Positivo y Negativo.

3.8.2. Confiabilidad

En relación a la confiabilidad, se llevaron a cabo una serie de análisis reportándose consistencia interna coeficientes Alfa de Cronbach en las sub-escalas:

Bienestar Subjetivo (0,953), Bienestar Laboral (0,873), Bienestar Material (0,907)

Relaciones de pareja (0,870). En este análisis se eliminó aquellos ítems que no cumplían con los siguientes criterios:

- a. Correlación superior a 0,30 con el total, excluido el propio ítem y
- b. Suficiente poder discriminativo

La confiabilidad que se obtuvo como resultado de la escala de bienestar psicológico EBP (B) de J. Sánchez Cánovas. Es alta y muy alta.

La validez: fue por el método de constructo utilizando el análisis factorial por componentes verificando que posee cuatro componentes principales como factores constitutivos del cuestionario

Para el estudio se revisó las correlaciones inter escala y escala test total verificando la validez del cuestionario.

Tabla 1: Coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad del cuestionario de Bienestar Psicológico.

	Alfa de Cronbach	Alfa de en elementos estandarizados	Alfa de Cronbach basada en elementos N de
Bienestar Subjetivo	.928		10
Bienestar Material	.958		10
Bienestar Laboral	.846		10
Bienestar de Pareja	.846		15

Fuente. José Sánchez-Canovas. TEA Ediciones, S.A 2007

3.8.1.1. Prueba Piloto

La prueba piloto se realizó el día 2 de octubre del 2017 con siete trabajadores del puesto de salud Sachaca perteneciente a la micro red Yanahuara Sachaca, cinco profesionales y dos técnicos, seis mujeres y un hombre con edades entre 30 y 52 años

La prueba y encuesta anónima fue resuelta en promedio en 20 minutos, se realizó un focus group entre los participantes encontrándose las siguientes observaciones.

Primera: los ítems relacionados con vida sexual les parecen incómodos y se negaron a responderlos, dejándolos en blanco salvo por una persona.

Segunda: Encontraron la prueba larga y repetitiva

Tercera: No encontraron mayores dificultades en su resolución

Resultados

Los coeficientes de consistencia interna de cada una de las sub escalas son los siguientes:

- Bienestar Psicológico Subjetivo $\alpha = 0,9235$;
- Bienestar Material $\alpha = 0,907$;
- Bienestar Laboral $\alpha = 0,873$;
- Relaciones con la Pareja $\alpha = 0,870$.

Las respuestas se valoran en una escala Likert de cinco grados.

La aplicación del cuestionario a la muestra piloto nos llevó a realizar pequeños ajustes de redacción con vistas a facilitar la comprensión de las proposiciones. Esta aplicación nos permitió comprobar que la escala de respuestas, expresada en términos de frecuencia, en ocasiones, no se ajusta al contenido de los ítems, lo que hace más difícil la respuesta de los sujetos, resultando más adecuado, expresar la escala en términos de acuerdo - desacuerdo con las proposiciones. Por lo que, en lugar de nunca, algunas veces, frecuentemente, casi siempre o siempre, se decidió el empleo de los términos: total desacuerdo, relativamente en desacuerdo, medianamente de acuerdo,

relativamente de acuerdo y total acuerdo. Ello implicó, por consiguiente, la reelaboración de la consigna así como de las categorías de respuesta

Igualmente, los ítems, que originalmente se presentaron en sentido negativo, se re-elaboraron en sentido positivo para facilitar en lo adelante la comprensión de los mismos. Con vistas a determinar la validez de presentación de la pregunta correspondiente a la selección del ítem más relevante para el individuo dentro de cada sub escala, se llevó a cabo un análisis de la frecuencia de respuestas. En las escalas siguientes: general, personal y familiar hubo un porcentaje de no respuesta, es decir de personas que no seleccionaron ninguna proposición como relevante, inferior al 20%. En las escalas correspondientes al área laboral y de pareja los porcentajes fueron mayores, con el 41.8% y el 35%, respectivamente, ya que no todas las personas contestaron estas escalas por ser no trabajadores o no tener pareja. Sin embargo, en la escala de satisfacción material el porcentaje de no respuesta fue del 35.2%. Entre las personas que seleccionaron los ítems más importantes para ellos las respuestas se comportaron de la siguiente forma:

- Escala de Satisfacción General: Los ítems más seleccionados fueron el 2 (18.1%), el 9 (16.7%), el 10 con igual porcentaje y el 5 con el 13.9%.
- El ítem más escogido fue el 17 (35.8%), siguiéndole, en orden de frecuencia, el 18 (17%), el 21 (15.1%) y el 22 (13.2). La proposición 23 no fue seleccionada por ninguna persona.
- Escala de Satisfacción Personal: Las personas escogieron, con mayor frecuencia, los ítems: 27 (26%), 29 (20.8%), 28 (18.2%) y 30 (14.3%).
- Escala de Satisfacción Sexual y de Pareja: el 90% de los entrevistados dejaron los ítems sin responder.

3.9. Desarrollo de la propuesta de valor

a) Taller de bienestar psicológico

Establecimiento de objetivos.

Objetivo General: Mejorar los niveles de bienestar psicológico los trabajadores de la Micro Red Yanahuara- Sachaca del MINSA

Establecimiento de conductas problemas/metras

Conductas Problemas:

- Baja autoestima
- Estrés psicológico
- Problemas de comunicación con la pareja
- Insatisfacción laboral

b) Metodología de la intervención

Se utiliza una metodología participativa y dinámica con el fin de involucrar a las personas para que así puedan comprender y con ello mejoren sus niveles de bienestar.

c) Actividades

- Presentación del facilitador y bienvenida al programa.
- Mediante la dinámica de presentación "el globo", donde el facilitador se pone al centro con un globo, y pide la presentación de los participantes los cuales dirán su nombre, su hobby y que espera del taller y pasaran el globo.
- Se dará a conocer el reglamento interno del programa y el compromiso.
- Se desarrollara el tema de lo que es el bienestar psicológico mediante una lluvia de ideas y la relación entre lo que es la salud física y la salud psicológica.
- Para el cierre se realizará una dinámica de animación (llamada abrazos musicales), donde se oye una música, a la vez que los participantes bailan cuando se detienen se abrazan en pareja, la música continúa los participantes siguen bailando, al detenerse la música, se abrazan de a 3 y así sucesivamente hasta que se forme un círculo con todos los participantes.
- Hacer una carta de compromiso personal.

- Compartirán sus experiencias a los demás.
- Contestarán la encuesta de satisfacción hacia el taller.
- Cierre con baile
- Despedida.

3.10. Aspectos Deontológicos

Para implementar el estudio se consideró conveniente contar con el consentimiento informado a través de un oficio al Jefe de la Micro Red Yanahuara Sachaca, el doctor Richard Velarde para que apruebe la aplicación del cuestionario en el personal de la Micro red; Se guardara discreción en el procedimiento de la investigación científica. Los resultados obtenidos del estudio no serán alterados y se presentaran sin ninguna modificación.

La investigación respetó todos los principios deontológicos:

- Promovió una investigación que lleve a aumentar el bienestar de la población.
- Cumplió las normas institucionales y gubernamentales
- Reportamos los hallazgos de la investigación de manera abierta, completa y oportuna

IV. RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DEL INSTRUMENTO ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO - EBP

INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Tabla 1: Población por sexo

Sexo	f	%
Hombre	19	41
Mujer	27	59
Total	46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

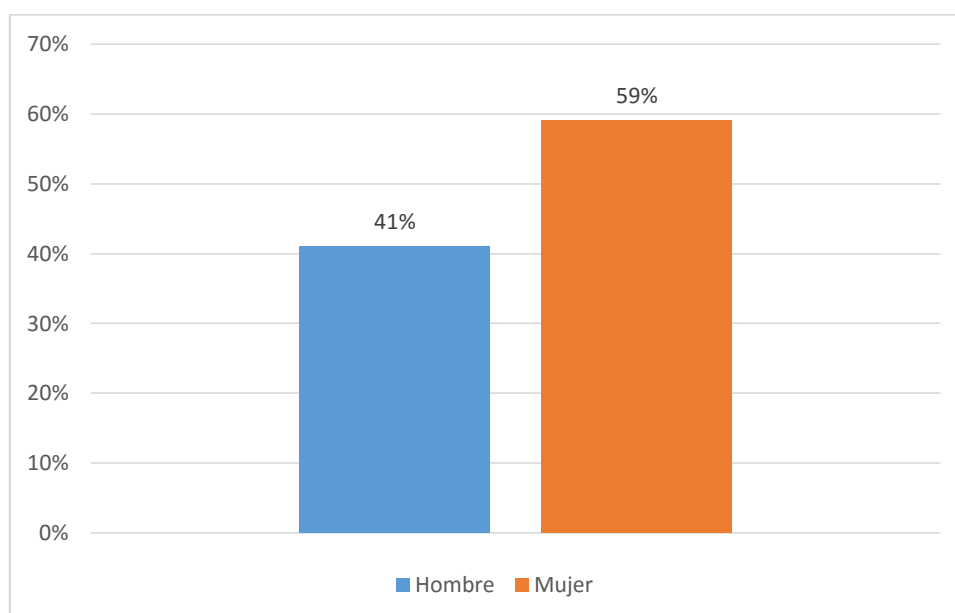


Figura 1. Población por sexo

Interpretación

La tabla 1 y figura 1, población por sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 59% son mujeres y el 41% restante son hombres.

En conclusión, el sexo de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, en su mayoría está conformada por mujeres, lo que suele coincidir con todas las instituciones de salud donde el personal es preponderantemente femenino.

Tabla 2: Población por edad

Edad	f	%
17 a 25	10	22
26 a 44	13	28
45 a 64	20	43
65 a más	3	7
Total	46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

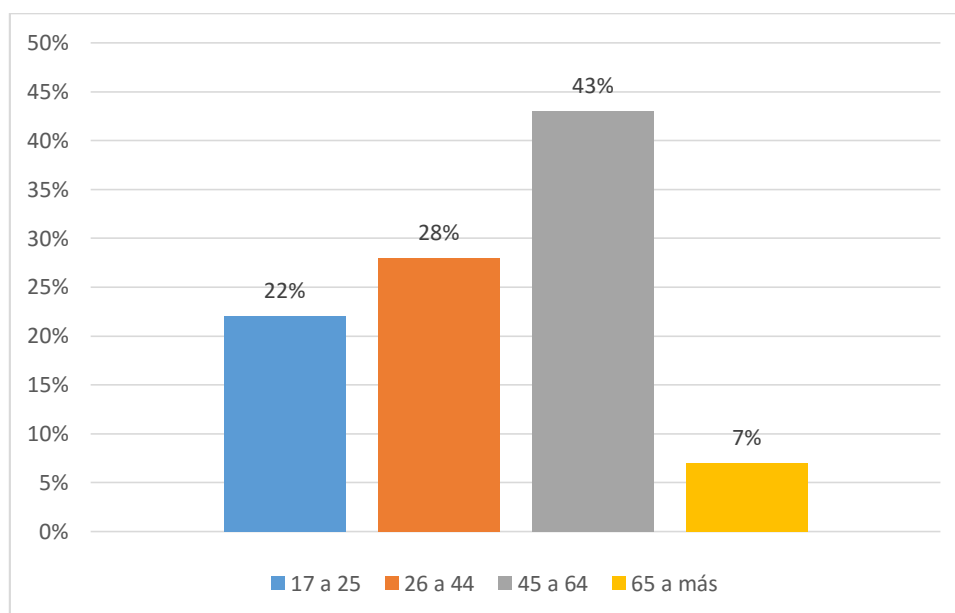


Figura 2. Población por edad

Interpretación

La tabla 2 y figura 2, Población por edad, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 43% tienen de 45 a 64 años de edad, el 28% de 26 a 44 años, el 22% de 17 a 25 años y el 7% restante de 65 a más años de edad.

En conclusión, la edad de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, en su mayoría está conformada por adultos de 45 a 64 años de edad.

Tabla 3: Población por edad, según género

Edad	Hombre		Mujer	
	f	%	f	%
17 a 25	3	16	7	26
26 a 44	8	42	5	19
45 a 64	8	42	12	44
65 a más	0	0	3	11
Total	19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de Bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

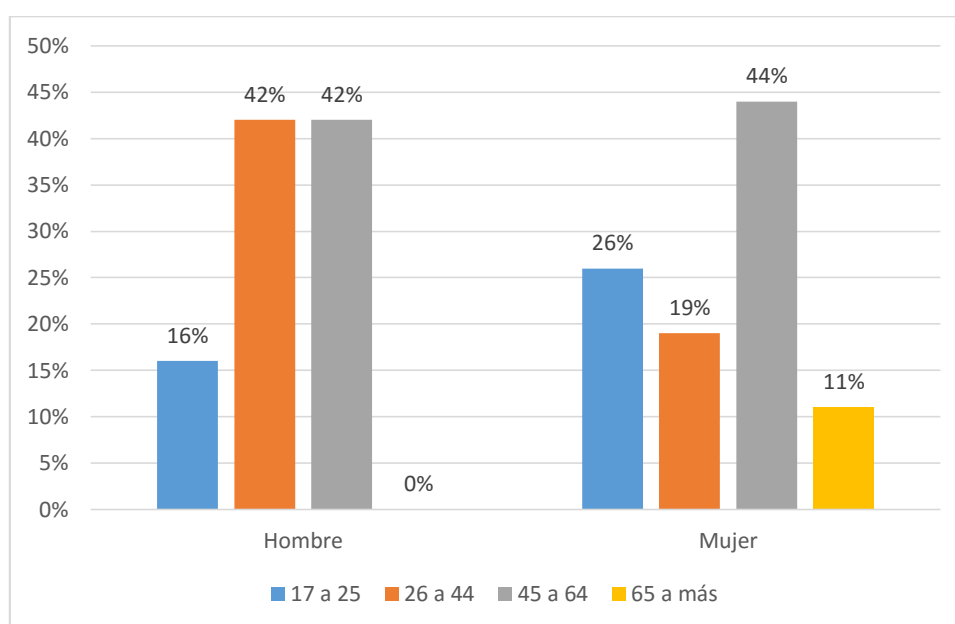


Figura 3. Población por edad, según el sexo

Interpretación

La tabla 3 y figura 3, población por edad y según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 42% de los hombres tienen de 45 a 64 años de edad, el 42% de 26 a 44 años y el 16% restante de 17 a 25 años de edad.

En el caso de las mujeres, el 44% tienen de 45 a 64 años de edad, el 26% de 17 a 25 años, el 19% de 26 a 44 años y el 11% restante tienen de 65 a más años de edad.

En conclusión, la edad de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, tanto en hombres y mujeres en su mayoría es de 45 a 64 años de edad.

Tabla 4: Población por estado civil

Estado civil	f	%
Soltero/a	24	52
Casado/a	13	28
Divorciado/a	5	11
Viudo/a	4	9
Total	46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

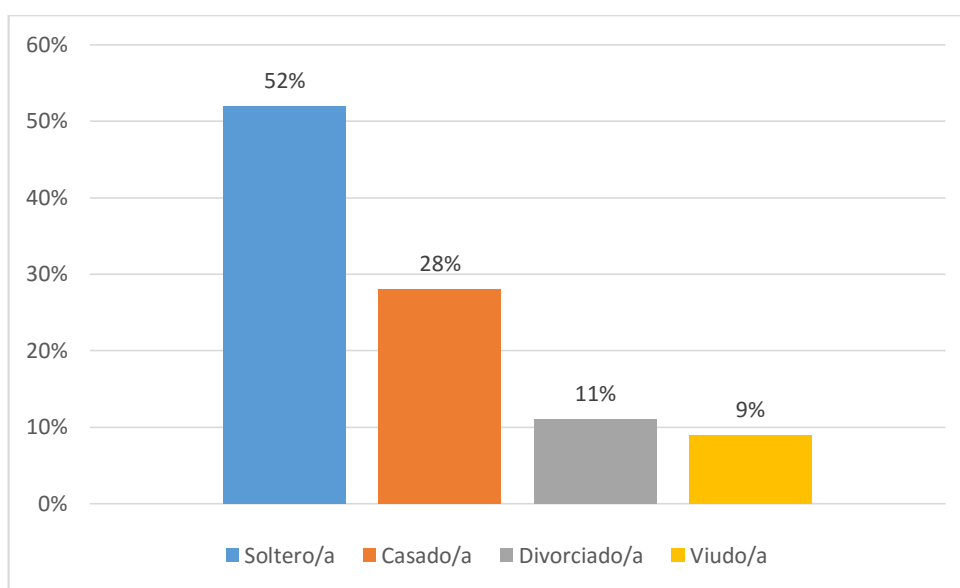


Figura 4. Población por estado civil

Interpretación

La tabla 4 y figura 4, población por edad, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 52% es soltero/a, el 28% está casado/a, el 11% es divorciado/a y el 9% es viudo/a.

En conclusión, el estado civil de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, en su mayoría es de la condición soltero/a o conviviente.

Tabla 5: Población por estado civil, según el sexo

Estado civil	Hombre		Mujer	
	f	%	f	%
Soltero/a	9	47	15	56
Casado/a	5	26	8	30
Divorciado/a	3	16	2	7
Viudo/a	2	11	2	7
Total	19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

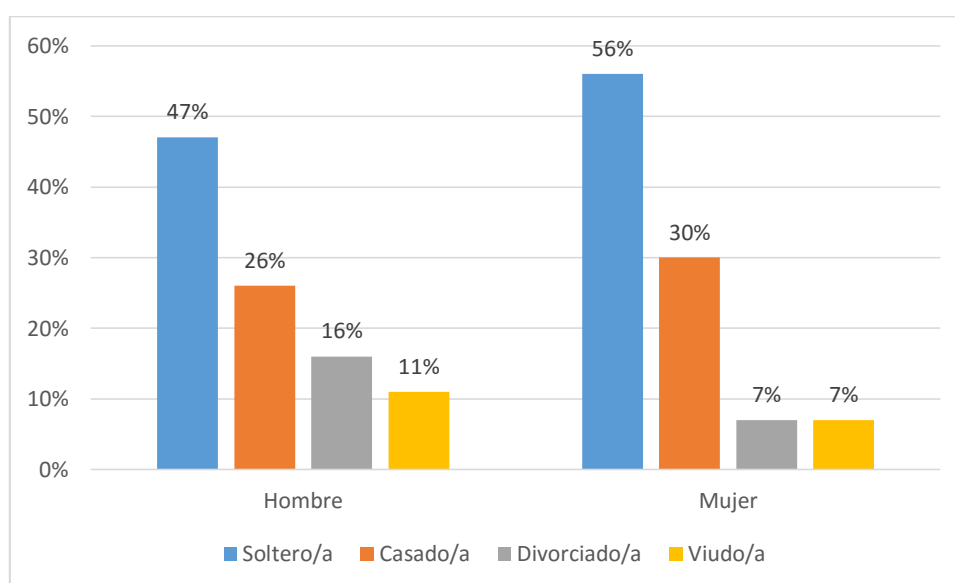


Figura 5. Población por estado civil, según el sexo

Interpretación

La tabla 5 y figura 5, población por estado civil y según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 47% de los hombres es soltero, el 26% es casado, el 16% es divorciado y el 11% restante es viudo.

En el caso de las mujeres, el 56% es soltera, el 30% están casadas, el 7% están tanto divorciadas o viudas.

En conclusión, el estado civil de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, tanto en hombres y mujeres en su mayoría es de la condición de solteros/as.

RESULTADOS POR DIMENSIONES, SEGÚN GÉNERO

Tabla 6: Dimensión bienestar psicológico subjetivo

Nivel	Rango	Hombre		Mujer	
		f	%	f	%
Bajo	30 a 70	3	15	0	0
Medio	71 a 110	10	53	2	7
Alto	111 a 150	6	32	25	93
Total		19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

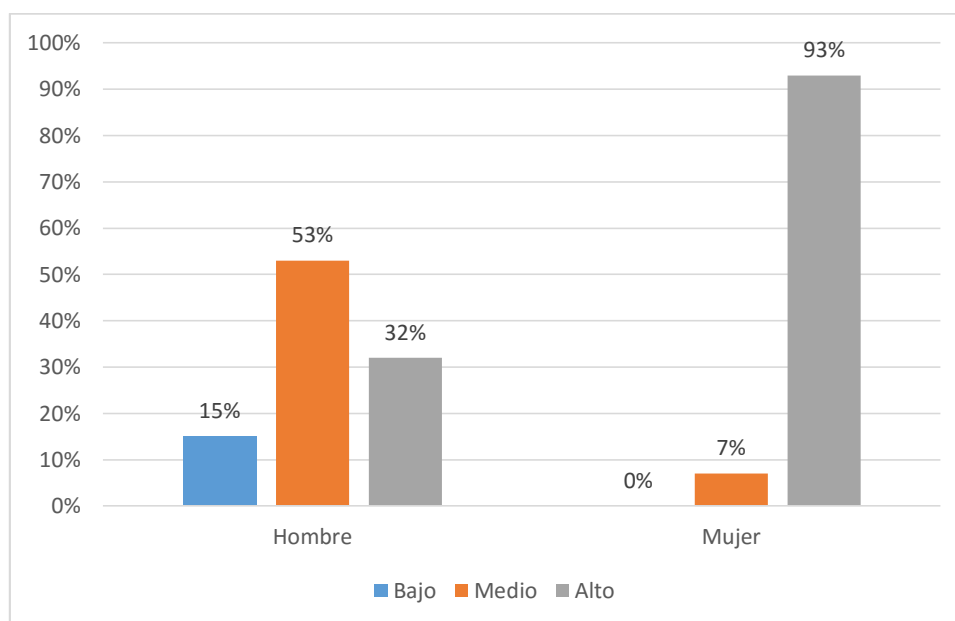


Figura 6. Dimensión bienestar psicológico subjetivo

Interpretación

La tabla 6 y figura 6, dimensión bienestar psicológico subjetivo de la variable bienestar psicológico, según el género, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 53% de los hombres se encuentran en un nivel medio, el 32% en un nivel alto y el 15% restante en un nivel bajo de bienestar psicológico subjetivo.

Respecto a las mujeres el 93% se encuentra en un nivel alto y el 7% restante en un nivel medio de bienestar psicológico subjetivo.

En conclusión, sobre la dimensión bienestar psicológico subjetivo de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, las mujeres se encuentran en un mejor nivel de percepción subjetiva del bienestar en comparación a los hombres, siendo predominante el nivel alto en un 93%.

Tabla 7: Dimensión bienestar material

Nivel	Rango	Hombre		Mujer	
		f	%	f	%
Bajo	10 a 23	5	26	0	0
Medio	24 a 37	10	53	1	4
Alto	38 a 50	4	21	26	96
Total		19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

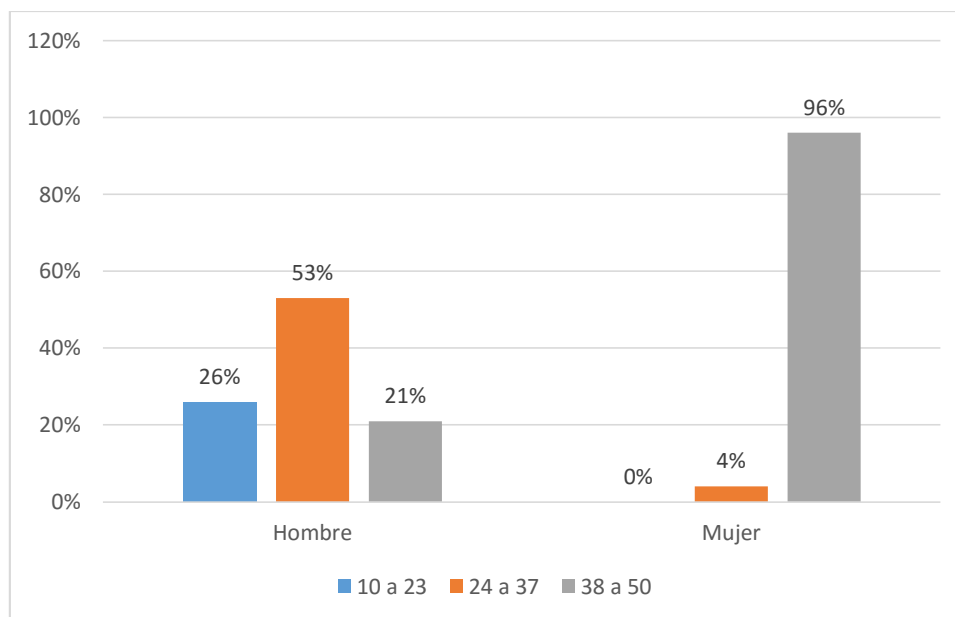


Figura 7. Dimensión bienestar material

Interpretación

La tabla 7 y figura 7, dimensión bienestar material de la variable bienestar psicológico, según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 53% de los hombres se encuentran en un nivel medio, el 26% en un nivel bajo y el 21% restante en un nivel alto de bienestar material. Respecto a las mujeres el 96% se encuentra en un nivel alto y el 4% restante en un nivel medio de bienestar material.

En conclusión, sobre la dimensión bienestar material de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, las mujeres se encuentran en un mejor nivel en comparación a los hombres, siendo predominante el nivel alto en un 96%.

Ninguna mujer considero su bienestar laboral como bajo, a diferencia de los hombres que obtuvieron un 26% en nivel de bienestar bajo lo que coincide con las investigaciones revisadas que indican que los hombres le dan más importancia al bienestar material que las mujeres y suelen tener expectativas más altas al respecto.

Tabla 8: Dimensión bienestar laboral

Nivel	Rango	Hombre		Mujer	
		f	%	f	%
Bajo	10 a 23	2	11	0	0
Medio	24 a 37	13	68	12	44
Alto	38 a 50	4	21	15	56
Total		19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

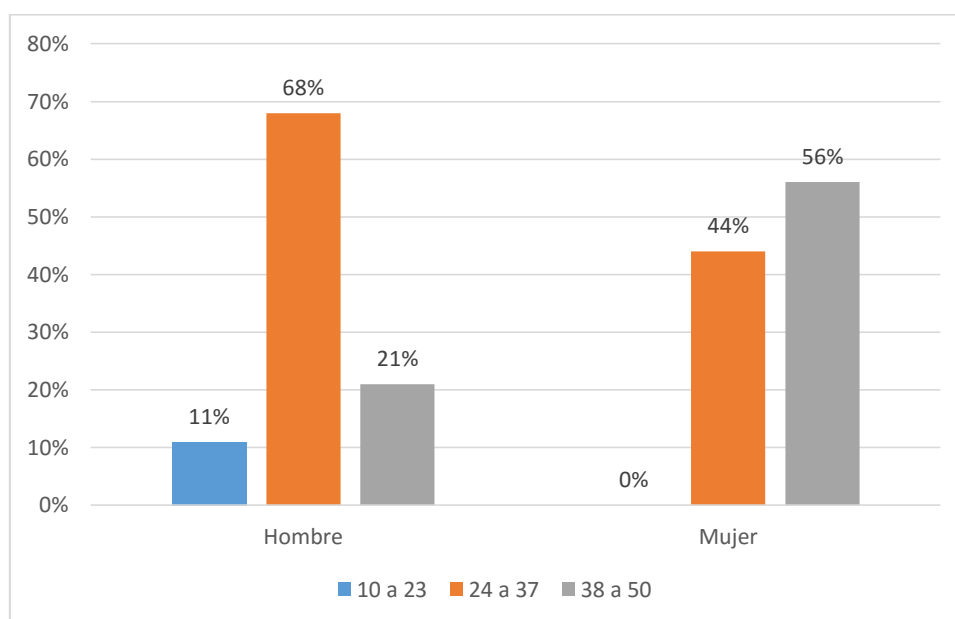


Figura 8. Dimensión bienestar laboral

Interpretación

La tabla 8 y figura 8, dimensión bienestar laboral de la variable bienestar psicológico, según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 68% de los hombres se encuentran en un nivel medio, el 21% en un nivel alto y el 11% restante en un nivel bajo de bienestar laboral. Respecto a las mujeres el 56% se encuentra en un nivel alto y el 44% restante en un nivel medio de bienestar laboral.

En conclusión, sobre la dimensión bienestar laboral de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, las mujeres se encuentran en un mejor nivel en comparación a los hombres, siendo predominante el nivel alto en un 56%.

Tabla 9: Dimensión relación con la pareja

Nivel	Rango	Hombre		Mujer	
		f	%	f	%
Bajo	15 a 35	0	0	0	0
Medio	36 a 55	16	84	26	96
Alto	56 a 75	3	16	1	4
Total		19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

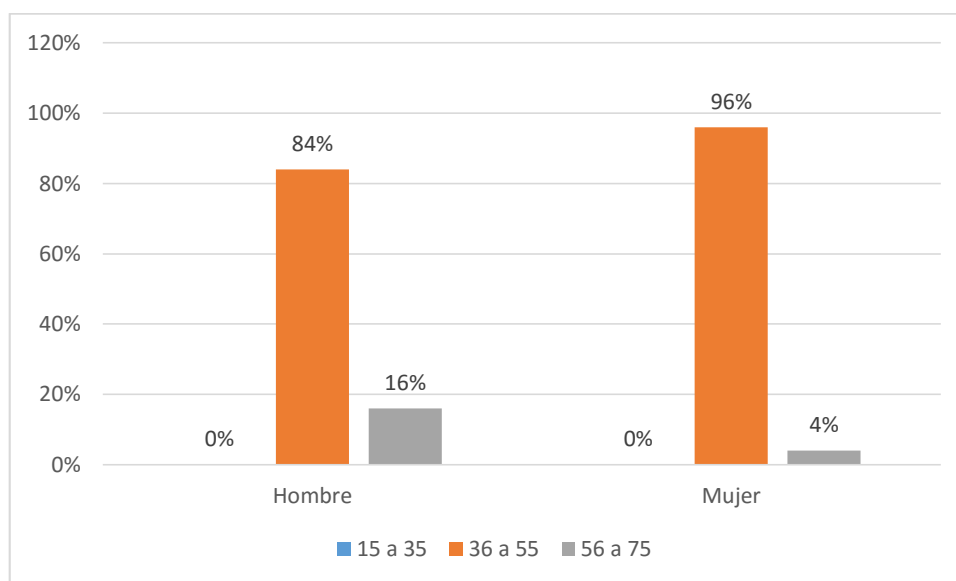


Figura 9. Dimensión relación con la pareja

Interpretación:

La tabla 9 y figura 9, dimensión relaciones con la pareja de la variable bienestar psicológico, según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 84% de los hombres se encuentran en un nivel medio y el 16% restante en un nivel alto de relaciones con la pareja.

Respecto a las mujeres el 96% se encuentra en un nivel medio y el 4% restante en un nivel alto de relaciones con la pareja.

En conclusión, sobre la dimensión relaciones con la pareja de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, los hombres se encuentran en un mejor nivel en comparación a las mujeres, las mujeres sería más exigentes en cuanto a la calidad de sus relaciones de pareja por lo que tienden a puntuar más bajo en este apartado.

Tabla 10: Variable bienestar psicológico

Nivel	Rango	Hombre		Mujer	
		f	%	f	%
Bajo	65 a 152	2	11	0	0
Medio	153 a 238	13	68	3	11
Alto	239 a 325	4	21	24	89
Total		19	100	27	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

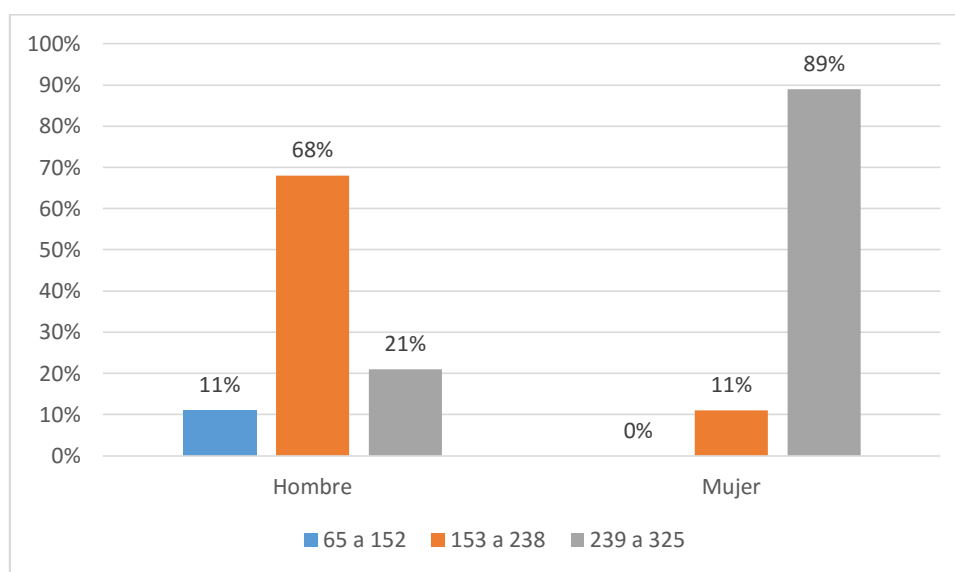


Figura 10. Variable bienestar psicológico

Interpretación:

La tabla 10 y figura 10, según el sexo, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 68% de los hombres se encuentran en un nivel medio, el 21% se encuentra en un nivel alto y el 11% restante en un nivel bajo de bienestar psicológico. Respecto a las mujeres el 89% se encuentra en un nivel alto y el 11% restante en un nivel medio de bienestar psicológico.

En conclusión, sobre el bienestar psicológico de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, las mujeres se encuentran en un mejor nivel en comparación a los hombres, siendo predominante el nivel alto con un 89%. Lo que coincide con investigaciones previas.

RESULTADOS POR DIMENSIONES

Tabla 11: Dimensión bienestar psicológico subjetivo

Nivel	Rango	f	%
Bajo	30 a 70	3	7
Medio	71 a 110	12	26
Alto	111 a 150	31	67
Total		46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

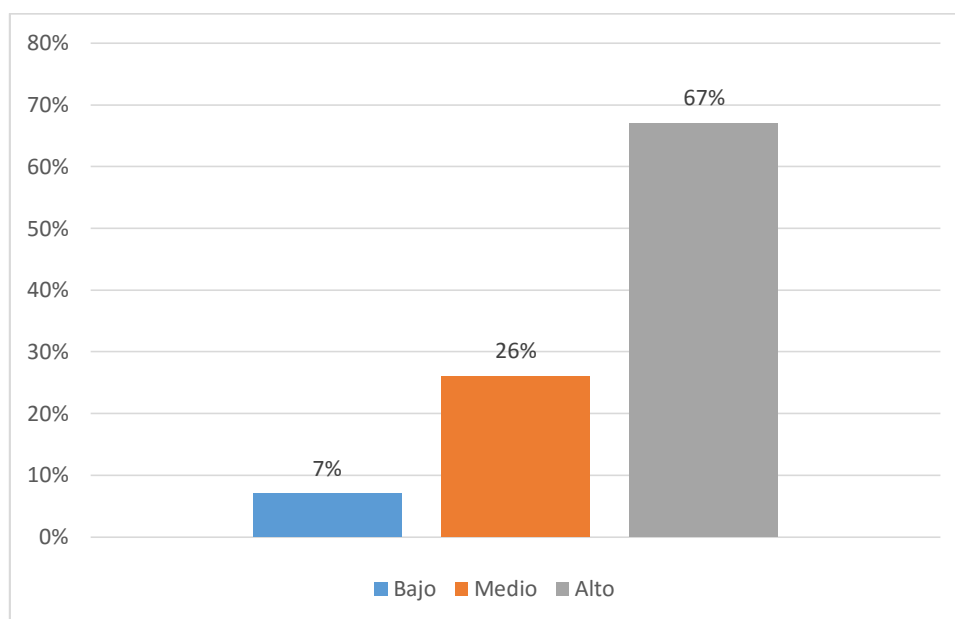


Figura 11. Dimensión bienestar psicológico subjetivo

Interpretación:

La tabla 11 y figura 11, dimensión bienestar psicológico subjetivo de la variable bienestar psicológico, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 67% se encuentran en un nivel alto, el 26% en un nivel medio y el 7% restante en un nivel bajo de bienestar psicológico subjetivo. En conclusión, sobre la dimensión bienestar psicológico subjetivo, que hace referencia a la felicidad o bienestar, en los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA predomina el nivel alto con un 67%. Lo que indicaría que en general los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca presentan un buen nivel de bienestar psicológico

Tabla 12: Dimensión bienestar material

Nivel	Rango	f	%
Bajo	10 a 23	5	11
Medio	24 a 37	11	24
Alto	38 a 50	30	65
Total		46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

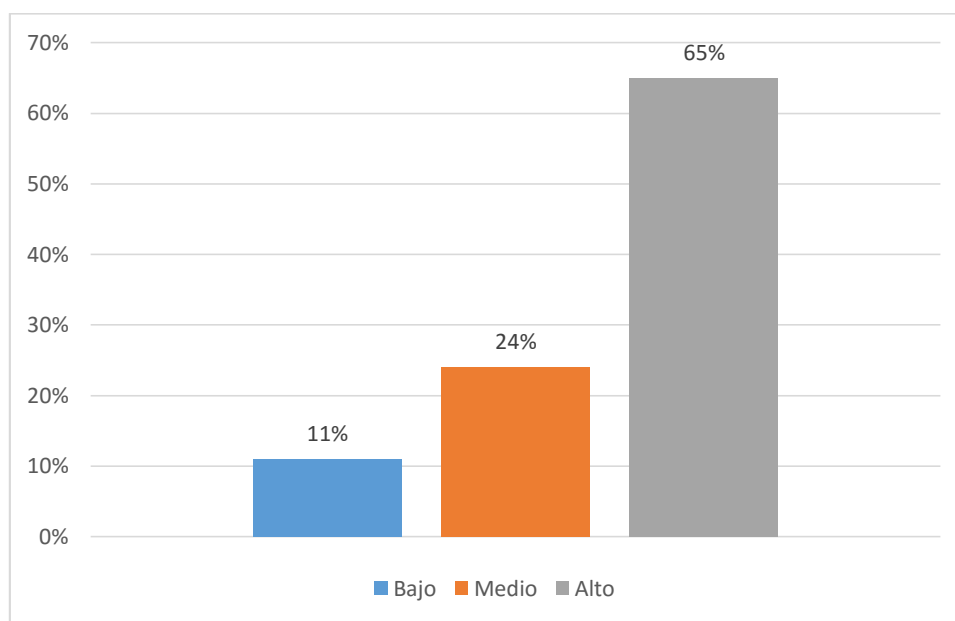


Figura 12. Dimensión bienestar material

Interpretación:

La tabla 12 y figura 12, dimensión bienestar material de la variable bienestar psicológico, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 65% se encuentran en un nivel alto, el 24% en un nivel medio y el 11% restante en un nivel bajo de bienestar material.

En conclusión, sobre la dimensión bienestar material, que hace referencia a los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes, en los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, se encuentra en un nivel alto con un 65%.

Tabla 13: Dimensión bienestar laboral

Nivel	Rango	f	%
Bajo	10 a 23	2	5
Medio	24 a 37	25	54
Alto	38 a 50	19	41
Total		46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

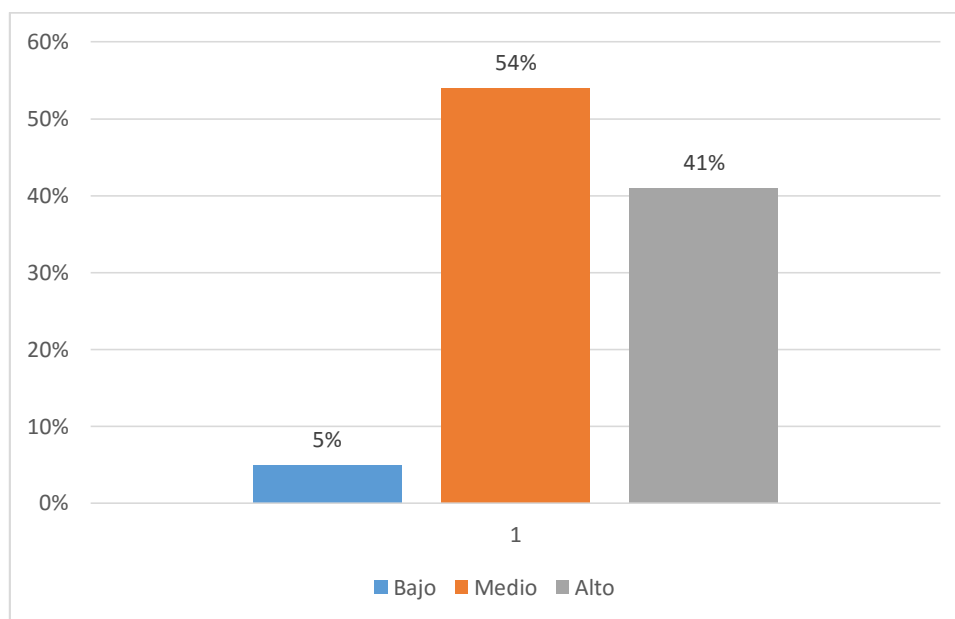


Figura 13. Dimensión bienestar laboral

Interpretación:

La tabla 13 y figura 13, dimensión bienestar laboral de la variable bienestar psicológico, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 54% se encuentran en un nivel medio, el 41% en un nivel alto y el 5% restante en un nivel bajo de bienestar laboral.

En conclusión, sobre la dimensión bienestar laboral, que hace referencia con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y a la familia, en los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, se encuentra en un nivel medio con un 54%

Tabla 14: Dimensión relación con la pareja

Nivel	Rango	f	%
Bajo	15 a 35	0	0
Medio	36 a 55	42	91
Alto	56 a 75	4	9
Total		46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

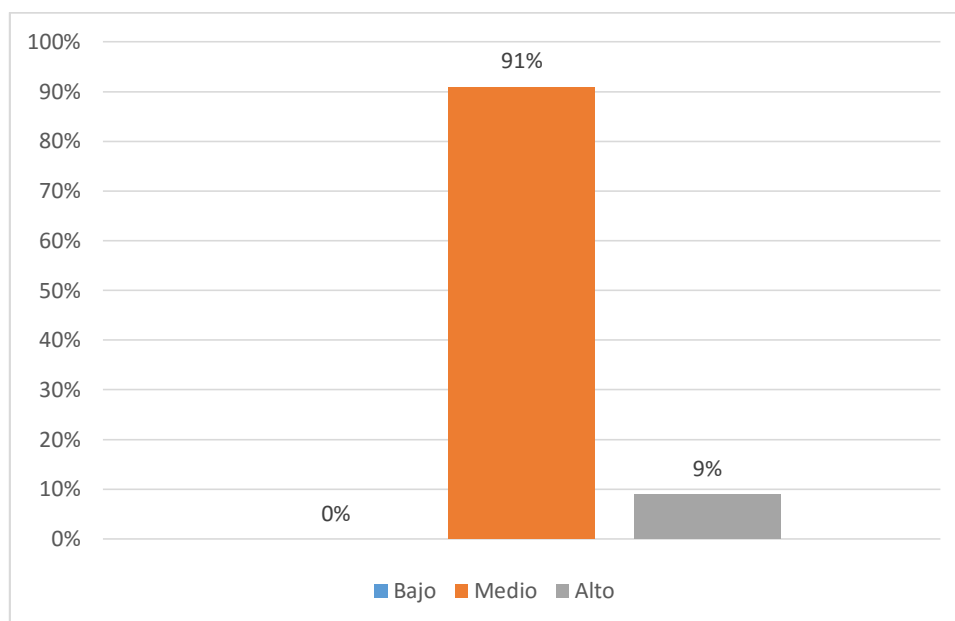


Figura 14. Dimensión relaciones con la pareja

Interpretación:

La tabla 14 y figura 14, dimensión relaciones con la pareja de la variable bienestar psicológico, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 91% se encuentran en un nivel medio y el 9% restante en un nivel alto de relaciones con la pareja.

En conclusión, sobre la dimensión relaciones con la pareja, que hace referencia a las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja, en los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, se encuentra en nivel medio con un 91%.

Tabla 15: Variable bienestar psicológico

Nivel	Rango	f	%
Bajo	65 a 152	2	4
Medio	153 a 238	16	35
Alto	239 a 325	28	61
Total		46	100

Fuente: Base de datos del instrumento de bienestar psicológica EBP a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA

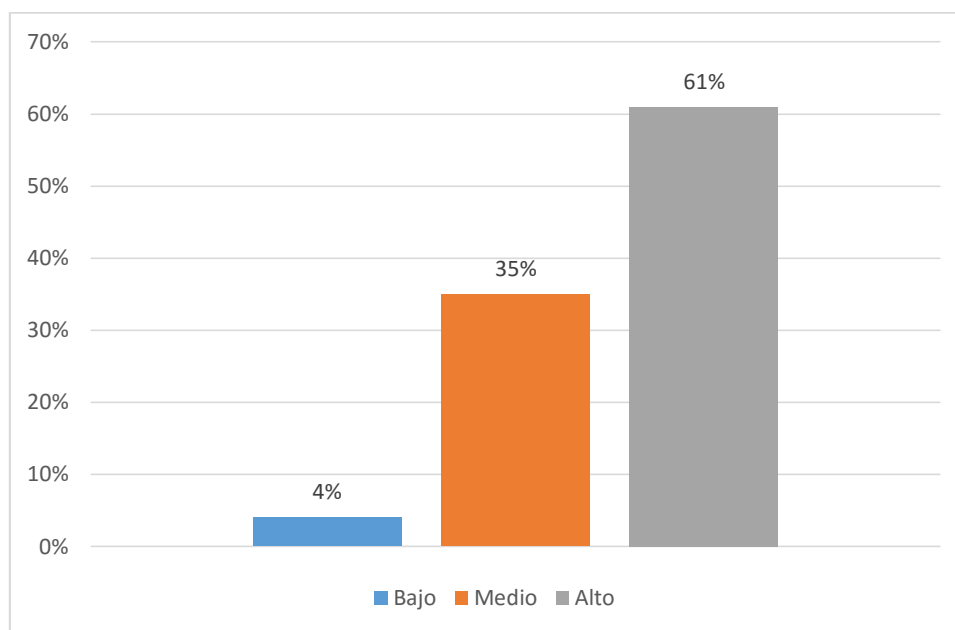


Figura 15. Variable bienestar psicológico

Interpretación:

La tabla 15 y figura 15, variable bienestar psicológico, muestra que del total de trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, el 61% de se encuentra en un nivel alto, el 35% se encuentra en un nivel medio y el 4% restante en un nivel bajo de bienestar psicológico.

En conclusión, sobre el bienestar psicológico de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, predomina el nivel alto con un 61%.

V.DISCUSIÓN

5.1. Análisis de discusión de resultados

Las características del contexto de trabajo y las situaciones que atraviesan los trabajadores de la micro red Yanahuara Sachaca en su quehacer cotidiano los expone a una serie de factores estresantes, los cuales van a tener un impacto en la manera cómo se sientan y actúen en este entorno, es en este escenario en el que conocer su nivel de bienestar psicológico nos facilitará el diseño de programas metodológicos para la mejora del clima laboral

Nuestro objetivo general al realizar esta investigación fue determinar el nivel de bienestar psicológico según género en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca, estableciendo las diferencias según dimensiones (subjetivo, laboral, material y de relación de pareja)

Trabajamos con la hipótesis de que existe una diferencia según género en el nivel de bienestar general y dimensiones (subjetivo, laboral, material y de relación de pareja). Los resultados encontrados fueron extraídos de las puntuaciones obtenidas por la población que hizo parte del muestreo en la aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP), de Sánchez Cánovas. La Escala de Bienestar Psicológico (EBP) ha sido diseñada con cuestionarios elaborados y sometidos a investigaciones intensivas, que permitieron llevar a cabo una fundamentación teórica y estadística confiable para la medición del bienestar psicológico.

Es así que siguiendo la dirección de los objetivos propuestos en el presente trabajo se ha obtenido resultados que se analizan a continuación:

Podemos establecer que la mayoría de los trabajadores se encuentran satisfechos con las cuatro dimensiones que conforman el bienestar psicológico, lo que coincidiría con investigaciones revisadas.

Se encontró un nivel alto de bienestar psicológico subjetivo (67%) esto concuerda con lo expuesto Ryff cuando nos habla del bienestar psicológico

relacionado con el control ambiental, tener metas y objetivos, también cuando la persona tenga autonomía y mantenga su independencia, ya que estamos hablando de adultos, con un trabajo estable que les permite libertad económica, sumado al cultivo de relaciones positivas con otros, familia y amigos cercanos.

Los resultados nos indican que las mujeres presentan un nivel más alto de bienestar psicológico general (89%) frente a los hombres (21%) quienes calificaron su bienestar general como medio con un 68%, esto coincide con investigaciones previas que indican que las mujeres presentan mayor bienestar psicológico Ryff, (1998) Roothman, Kirsten y Wssing, (2003) sobre todo en las dimensiones de relaciones positivas con otros y crecimiento personal (Ryff, 2013)

Las mujeres perciben su vida en general como más satisfactoria 93% frente a un 21% en caso de los hombres

En cuanto al bienestar laboral los trabajadores de la micro red Yanahuara Sachaca consideran que tiene un nivel medio (54%) y encontramos que las mujeres presentan un 56% de satisfacción alta y los hombres un 21%, ninguna mujer consideró tener un nivel bajo de bienestar laboral a diferencia de un 11% de hombres que se encuentran insatisfechos con su trabajo. De todas las dimensiones, esta es la que consiguió puntajes más bajos, lo que nos indicaría la necesidad de diseñar un programa de mejora del clima laboral.

En la dimensión de bienestar material un 65% de los trabajadores entrevistados se encuentran satisfechos consiguiendo un nivel alto, las mujeres en un 96% y los hombres en un 21%, está diferencia es significativa y nos indica que los hombres tiene expectativas más altas en cuanto a los logros medibles y cuantificables.

Con respecto al bienestar de pareja los resultados son cercanos 96% mujeres y 84% hombres puntúan con satisfacción media

Estas diferencias, en su conjunto, podrían estar relacionadas con diferentes orientaciones culturales de mujeres y hombres, estando las mujeres más orientadas hacia la auto trascendencia, la importancia del bienestar y armonía con

los demás, mientras que los hombres se orientarían más hacia la autopromoción, la búsqueda de objetivos y metas individuales y el poder sobre personas y recursos (Delfino y Zubieta, 2011)

Las mujeres se caracterizarían por una mayor tendencia hacia valores expresivos y comunitarios (Crecimiento Personal y Relaciones Positivas), y los hombres hacia valores más instrumentales. Estas distintas orientaciones relacionadas a su vez con diferencias en las dimensiones de bienestar psicológico entre hombres y mujeres, podrían estar mediadas por otras variables cognitivo-emocionales de naturaleza psicosocial las mujeres tienen un mayor sentimiento de felicidad, afecto positivo y una experiencia grata de vida con respecto a su entorno.

Desde el enfoque de la tradición eudamónica del bienestar psicológico, los resultados hallados respecto al bienestar material, nos llevan a pensar que las mujeres están menos preocupadas por las condiciones materiales de su existencia, (96% puntuaron como alto, frente al 21% conseguido por los hombres) y prefieren enfocar su trayectoria vital a partir del planteamiento de metas y objetivos cuya consecución, no sin una considerable dosis de esfuerzo, supongan un logro en la realización de la persona y el consiguiente grado de satisfacción con la vida

Es interesante notar que un 69% se negó a responder las preguntas relacionadas con vida sexual lo que nos indicaría que aun vivimos en una sociedad extremadamente conservadora, y nos indicaría la necesidad de un instrumento menos invasivo para indagar sobre la dimensión vida de pareja.

Consideramos conveniente además la necesidad de hacer una investigación cualitativa para indagar sobre el significado personal del bienestar psicológico pues como lo señalan investigaciones previas este tiene diversos significados para cada persona.

VI. CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones

Después del análisis y discusión de los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

- sobre el bienestar psicológico de los trabajadores de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, las mujeres se encuentran en un mejor nivel en comparación a los hombres, siendo predominante el nivel alto con un 89%. Lo que coincide con investigaciones previas.
- Las trabajadoras mujeres presentan un nivel mayor de bienestar psicológico con un 89% frente al 68% presentado por los trabajadores de sexo masculino.
- Las mujeres se sienten más satisfechas con su bienestar material (96%) que los hombres (53%)
- Existe diferencia de género en la percepción del bienestar laboral, las mujeres presentan un 56% de bienestar alto y los hombres un 68% de bienestar medio.
- Existe una ligera diferencia de género en la percepción del bienestar en las relaciones de pareja; las trabajadoras mujeres obtuvieron un 96% en el nivel medio de satisfacción y los hombres un 84%.

VII. RECOMENDACIONES

7.1. Recomendaciones

- Implementar programas de capacitación con enfoque de género dirigidos a los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca que les permitan a los empleados encontrar un sentido al tipo de trabajo que realizan y sentirse más identificados con la institución.
- Promover un cambio estructural en el departamento de recursos humanos de la Micro red Yanahuara Sachaca que permita a los trabajadores mantener las relaciones interpersonales y mejorar el clima laboral
- Dictar charlas informativas para mejorar las relaciones de pareja de los empleados Microred Yanahuara Sachaca.
- Realizar estudios acerca del Bienestar Psicológico, puesto que hay escasa investigación en nuestro medio de este tema, extendiéndose a las áreas, sociales, clínicas y organizacionales.
- Realizar una investigación cualitativa para identificar los factores personales relacionados con el concepto de bienestar psicológico e investigar acerca de otras variables que puedan tener relación con el tema de bienestar psicológico, de esta manera realizar estudios similares para abarcar el tema desde otra perspectiva o bien ampliar el número de sujetos de estudio.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (APA, 2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. 6ta. Edición. México: Manual Moderno.
- Argyle, M. (1993). *Psicología y la calidad de vida*. *Intervención Psicosocial*, 2(6), 5-15
- Avia, m. D. Vázquez, c. (1998). *Optimismo inteligente*. *Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Ed. Alianza.
- Beneke, G. (2012) *Bienestar Psicológico de personas que laboran en capillas funerarias*. Guatemala: Tesis universidad Rafael Landívar. Campus central Guatemala.
- Castro Solano, A. y Casullo, M. (2001). *Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos*. *Interdisciplinaria*, 18, 1,65-85.
- Castro, A. (2009) *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. México: Interamericana 66 (23.3) 43.72
- Casullo, M.A., Castro Solano, A. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes Argentinos*. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18 (2), 35-68.
- Casullo, M (2015). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Cuevas, P., O´Ferrall, F.C. y Crespo, J. (1998). *Estudio comparativo de las relaciones entre el estrés laboral y la salud mental en enfermeros de un hospital comarcal*. *Enfermería Científica*, 195, 31-32.
- Chaves Uribe. (2006). *Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior*. Tesis de Magister para

optar el título de Maestro en Psicología Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Colima, Colima México.

Chaux (2012). *Concepciones teóricas acerca de la psicología positiva*. En fundamentos de la psicología positiva, 19-20. Buenos Aires: Paidós.

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad* (12a ed.). Barcelona: Ed. Kairós.

Díaz J.F. y Sánchez-López, M (2002) *Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales en estudiantes universitarios*. *Psichotema*,

Diener, E., y Fujita, F, (1995). *Resources, Personal striving, and subjective well-being: Anomothetic and idiographic approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68; N°5, 926 – 935

Diener, E. (2000). *Subjective wellbeing: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*. 55; 34 – 43

Escribá, V., Más, R., Cárdenas, E., Burguete, D. y Fernández, R. (2000). *Estresores laborales y bienestar psicológico*. *Revista ROL de Enfermería*, 8, 506-511.

Figueiredo-Ferraz, H., Grau-Alberola, E., Gil-Monte, P.R., y García-Juesas, J.A. (2012). *Síndrome de quemarse por el trabajo y satisfacción laboral en profesionales de enfermería*. *Psicothema*, 24(2), 271-276.

García Martín, M. A. (2002). *El Bienestar Subjetivo*. *Escritos de Psicología*, 6, 18-39.

Hernández S. R., Fernández C. C. y Baptista P. L., (2011). *Metodología de la investigación*. México: Cuarta Edición. Mc Graw Hill Interamericana.

Javaloy, F. (Coord.) (2007). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Madrid: INJUVE. Keyes, C. (1998). *Social well-being*. *Social Psychology Quarterly*,

61, 121-140.

Landeau (2013). *El Proceso de la Investigación Científica*, Tercera Edición. México: Edit. Limusa SA, Grupo Noriega editores.

Lee, M, A; Yom, Y-H. (2006). A comparative study of patients' and nurses' perceptions of the quality of nursing services, satisfaction and intent to revisit the hospital: A questionnaire survey. *International Journal of NursingStudies*.

Marujo, H. (2009). "Programa VIP: Hacia una psicología positiva aplicada". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brower

Maira, V. y Ordoñez,C. (2012). Bienestar psicológico y satisfacción laboral, en trabajadores de una municipalidad de la provincia de Lambayeque. Tesis de grado, para obtener título de psicología, Universidad de Sipan, Perú.

Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2014). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Programa de Desarrollo de las Naciones Unidas (1992), *Human DevelopmentReport 1992*, Washington.

Ryff, C. (2013). Más allá de Ponce de León y satisfacción con la vida: nuevas orientaciones en la búsqueda de un envejecimiento exitoso. *Revista Internacional de Desarrollo del Comportamiento*, 12, 35-55.

Ryff, C. (2013). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1.069- 1.081.

Sánchez-Cánovas, J. (1994). El bienestar psicológico subjetivo. Escalas de evaluación. *Boletín de Psicología*, 43(1), 25-51.

- Sánchez-Cánovas, J. (1998). Manual Escala de Bienestar Psicológico. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Sánchez-Cánovas, J. (2007). Manual Escala de Bienestar Psicológico (2ª). Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Sánchez, H. & Reyes M. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Edit. Visión Universitaria.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Edit. Vergara.
- Tamayo y Tamayo M (2008). *El Proceso de la Investigación Científica*, México: tercera edición. Editorial Limusa SA, Grupo Noriega editores.
- Torres Acuña, William Jesus (2003) Utilización de internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora. Rev Persona, num 6, 2003, pag 219. Universidad de Lima. Lima Perú.
- Uribe Chaves A.(2006). Dimensiones y medición de la calidad de vida laboral en profesionales sanitarios Revista de administración sanitaria, Vol VI - No. 23.
- Veenhoven, R. (1984). Conditions of Happiness. Dordrecht: Reidel
- Veenhoven, R. (1994). El Estudio de la Satisfacción con la Vida. Intervención Psicosocial. Revista sobre igualdad y calidad de vida, 3, 87-116.

ANEXOS

- Anexo 1: Matriz de consistencia
- Anexo 2: Matriz de operacionalización
- Anexo 3: Validación de instrumentos
- Anexo 4: Matriz de datos
- Anexo 5: Consentimiento informado (escaneo de una muestra)

Anexo 1

Matriz de consistencia

Problema de investigación	Objetivos de la investigación	Hipótesis de la investigación	Variables de la investigación	Dimensiones	Indicadores	Metodología	Población y muestra
<p>General: ¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico en los trabajadores de la micro red Yanahuara sachaca del minsa Arequipa, 2017?</p> <p>Específicos: ¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico subjetivo en los trabajadores de la micro red Yanahuara sachaca del minsa Arequipa, 2017?</p> <p>¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar material en los trabajadores de la micro red yanahuarasachaca del minsa Arequipa, 2017?</p> <p>¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar laboral en los trabajadores de la micro red Yanahuara sachaca del minsa Arequipa, 2017?</p>	<p>General: Determinar diferencia de género en el bienestar psicológico en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa, 2017.</p> <p>Específicos: Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico subjetivo en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017</p> <p>Establecer la diferencia</p>	<p>General: Existe diferencia según género en el bienestar psicológico percibido en los trabajadores de la micro red Yanahuara Sachaca, 2017</p> <p>Específicos: Existe diferencia de género en el nivel de Bienestar Psicológico subjetivo en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa.</p>	<p>V.I.: bienestar psicológico</p> <p>genero</p>	<p>➤ bienestar psicológico total</p> <p>➤ bienestar subjetivo</p> <p>➤ bienestar material</p> <p>➤ bienestar laboral</p> <p>➤ bienestar relación de pareja</p> <p>Hombre Mujer</p>	<p>Puntuación obtenida de la escala de bienestar psicológico</p>	<p>Nivel de investigación: descriptiva simple</p> <p>Diseño de la investigación: Descriptivo simple no experimental</p> <p>Población: con 46 trabajadores</p> <p>Muestra: será censal</p> <p>Muestreo: tipo no probabilístico</p> <p>Instrumentos de recolección de datos Ficha técnica de escala de bienestar psicológico</p> <p>Validación: Confiabilidad instrumento Métodos de</p>	<p>Población Se encuentra constituida por 46 trabajadores de ambos sexos, 27mujeres y 19 hombres de la Micro-red Yanahuara Sachaca del MINSA, Sus edades fluctúan entre 22 y 67 años, Se realizará la investigación con la totalidad de la población</p> <p>Muestra No se usará puesto que se realizará la investigación con la población total. La muestra será censal.</p> <p>Muestreo No se usará puesto que se realizará la investigación con la población total. La muestra será censal.</p>

<p>¿Cuál es la diferencia de género en el bienestar psicológico en las relaciones de pareja en los trabajadores de la micro red Yanahuara sachaca del minsa Arequipa, 2017?</p>	<p>de género en el bienestar psicológico material en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017</p> <p>Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico laboral en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017</p> <p>Establecer la diferencia de género en el bienestar psicológico en las relaciones de pareja laboral en los trabajadores de la Micro red Yanahuara</p>	<p>2017</p> <p>Existe diferencia de género en el nivel de bienestar material en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017</p> <p>Existe diferencia de género en el nivel de bienestar laboral en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017</p> <p>Existe diferencia de género en el nivel de bienestar en</p>				<p>análisis de datos.</p>	
---	---	---	--	--	--	---------------------------	--

	Sachaca del MINSA Arequipa. 2017	las relaciones de pareja en los trabajadores de la Micro red Yanahuara Sachaca del MINSA Arequipa. 2017					
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2

Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTOS
Bienestar psicológico	I. Bienestar psicológico total II. Bienestar subjetivo III. Bienestar material IV. Bienestar laboral V. Bienestar relacion de pareja	Puntuación obtenida de la escala de bienestar psicologico	-Nunca -Algunas veces -Bastantes veces -Casi siempre -Siempre	Escala de bienestar psicológico EBP
Genero	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hombre ➤ Mujer 	-	-	Escala de datos sociodemograficos

✓ Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

Ficha Técnica

Descripción General.

Nombre Original	:	Escala de Bienestar Psicológico EBP
Autor	:	José Sánchez-Cánovas
Procedencia	:	Madrid - España
Administración	:	Individual o Colectiva. Tipo Cuadernillo.
Duración	:	Aproximadamente de 20 y 25 minutos.
Aplicación	:	Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años.
Tipificación	:	Diversas muestras de varones y mujeres clasificadas por intervalos de edad.
Puntuación	:	Calificación manual
Significación	:	Estructura Factorial 4 subcomponentes.
Usos	:	Educación, clínico, medico, laboral y en la Investigación. Son potenciales usuarios aquellos Profesionales que se desempeñan como consultores de desarrollo organizacional, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales y consejeros.
Materiales	:	Manual de la Escala, Cuadernillo, Hoja de Respuestas, Plantilla de Corrección.

Anexo 3

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Esta encuesta es totalmente anónima

Sexo H M Edad

Estado civil Soltero/a Casado/a Divorciado/a Viudo/a

Otros especifique.....

Profesión Puesto Tiempo en el
puesto

Régimen laboral

Práctica de ejercicio físico Si Especifique tipo y tiempo ocupado en
la práctica

No

1. Instrucciones

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted. EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase.

De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

EJEMPLO:

“Me siento muy ilusionado”

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice NUNCA; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de ALGUNAS VECES; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a BASTANTES VECES; si con mucha frecuencia se siente usted así pondrá una cruz frente a CASI SIEMPRE; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro SIEMPRE.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SI CONTESTAR. GRACIA

	Nunca o Casi Nunca	Algunas Veces	Bastantes Veces	Casi Siempre	Siempre
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.					
2. Me siento bien conmigo mismo.					
3. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
4. Todo me parece interesante					
5. Me gusta divertirme.					
6. Me siento jovial.					
7. Busco momento de distracciones y descanso.					
8. Tengo buena suerte.					
9. Estoy ilusionado/a.					
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11. Me siento optimista.					
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13. Creo que tengo buena salud.					
14. Duermo bien y de forma tranquila.					
15. Me creo útil y necesario/a para la gente.					
16. Creo que sucederán cosas agradables.					
17. Creo que como persona he logrado las cosas que quería.					
18. Creo que valgo como cualquier otra persona.					
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20. Creo que mi familia me quiere.					
21. Me siento "en forma".					
22. Tengo muchas ganas de vivir.					
23. Me enfrento al trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24. Me gusta lo que hago.					
25. Disfruto de las comidas.					
26. Me gusta salir y ver a la gente.					
27. Me concentro con facilidad en					

lo que estoy haciendo.					
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.					
29. Siento que todo me va bien.					
30. Tengo confianza en mí mismo.					
31. Vivo con cierto grado de desahogo y bienestar					
32. Puedo decir que soy afortunado/a.					
33. Tengo una vida tranquila.					
34. Tengo todo lo necesario para vivir.					
35. La vida me has sido favorable.					
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39. Mi situación es relativamente prospera.					
40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico					

2. Instrucciones

Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si lo afirmado en cada frase le sucede o no. Después de leer cada frase marque con una cruz, en la hoja de respuestas, la casilla correspondiente a la contestación que mejor refleje las condiciones, efectos y sentimientos que usted experimenta en su trabajo.

	Nunca o Casi Nunca	Algunas Veces	Bastantes Veces	Casi Siempre	Siempre
1. Mi trabajo es creativo, variado, estimulante					
2. Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4. Mi trabajo es interesante.					
5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.					
6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.					
8. Me siento discriminado/a en mi trabajo.					
9. Mi trabajo es lo más importante para mí.					
10. Disfruto con mi trabajo.					

3. Instrucciones

Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. Lea cada frase y decida hasta qué punto refleja sus pensamientos, sentimientos o actitudes. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otra piensan de forma distinta.

Probablemente estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando una cruz, en la hoja de respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar "TOTALMENTE EN

DESACUERDO”, “MODERADAMENTE EN DESACUERDO”, “EN PARTE DE ACUERDO Y ENPARTE EN DESACUERDO”, “MODERADAMENTE DE ACUERDO” ó “TOTALMENTE DE ACUERDO”.

MUJERES	Totalmente desacuerdo	Mod en desacuerdo	Parte de acuerdo parte desacuerdo	Mod de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Atiendo el deseo sexual de mi esposo.					
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3. Me siento feliz como esposa.					
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5. Mi marido manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi marido, estar con él todo el día.					
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9. No temo expresar a mi marido mi deseo sexual					
10. A mi marido le cuesta					

conseguir la erección.					
11. Mi interés sexual ha descendido.					
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13. Mi esposo y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14. Hago con frecuencia el acto sexual.					
15. El acto sexual me proporciona placer					

Hombres	Totalmente desacuerdo	Mod en desacuerdo	Parte de acuerdo parte desacuerdo	Mod de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Atiendo el deseo sexual de mi esposa.					
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
3. Me siento feliz como esposo.					
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
5. Mi esposa manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
6. Cuando estoy en casa no					

aguantar a mi esposa, estar con él todo el día.					
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.					
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					
9. No temo expresar a mi pareja mi deseo sexual					
10. Me cuesta conseguir la erección.					
11. Mi interés sexual ha descendido.					
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.					
13. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
14. Hago con frecuencia el acto sexual.					
15. El acto sexual me proporciona placer					

